

The **BLOOD PRESSURE CURE**

**8 WEEKS TO LOWER BLOOD PRESSURE
WITHOUT PRESCRIPTION DRUGS**

آٹھ ہفتوں میں بغیر دوا
بلڈ پریشر سے نجات

حمیدی



تصنیف: رابرٹ ای۔ کووالسکی - ترجمہ: پروفیسر ظفر الحسن پیرزادہ

آٹھ ہفتوں میں بغیر دوا

بلڈ پریشتر سے نجات

تصنیف: رابرٹ ای کووالسکی

(Robert E. Kowalski)

ترجمہ: پروفیسر ظفر الحسن میرزا



علی بلازہ 3، مرگ روڈ، نزد مرگ اڈا، لاہور

ویب سائٹ: www.takhleeqatbooks.com

ای میل: takhleeqat@yahoo.com

® SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیدی

مندرجات

5	تعارف	
19	خانہٴ کامل بلڈ پریشر	1
37	بلڈ پریشر لی پائش	2
48	مختلف افراد کے لیے بلڈ پریشر کے مختلف خطرات ...	3
64	بلڈ پریشر اور ذیابیطس	4
74	وزن اور بلڈ پریشر	5
97	رباؤ سے آزاد سرگرم طریق زندگی	6
116	ذہنی تناؤ گھٹائیے	7
138	سگریٹ نوشی ترک کیجیے	8
158	اپنے الیکٹرو لائٹس کا توازن برقرار رکھیے	9
179	شراب نوشی ... اعتماد کے ساتھ	10
185	بلڈ پریشر میں کمی کیلئے اپنا کولیسٹرول گھٹائیے	11

© SCANNED PDF By HAMEEDI

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	بلڈ پریشر سے نجات
ناشر	تخلیقات، علی پلازہ، دھرمک روڈ لاہور
انتظام	لیاقت علی
تاریخ اشاعت	2009ء
پیشگی	سمیل احمد
کمپوزنگ	آزاد کمپوزنگ سینٹر لاہور
پرنٹر	شاہ محمد پرنٹرز لاہور
صفحات	112 صفحات
قیمت	2900 روپے

تعارف

فرض کریں کہ آپ کے پاس ایسا ”جام جم“ ہو جس سے آپ اپنی صحت کے مستقبل کا معلوم کر سکیں یعنی وہ ”جام جہاں نما“ آپ کو مستقبل میں لاحق ہونے والی بڑی اور امکانی طور پر مہلک بیماریوں سے نہ صرف آگاہ کرے بلکہ ان سے محفوظ رہنے کے طریقے بھی بتائے۔ اگر ایسا ممکن ہو تو کیا آپ اس ”جام جم“ میں جھانکنا پسند کریں گے؟ اور کیا آپ وہ اقدامات اٹھائیں گے جو آپ کو صحت کے مسائل سے دو چار ہونے سے بچا سکیں؟..... خصوصاً جبکہ وہ اقدامات انتہائی آسان اور سادہ بھی ہوں۔ اکثر لوگ ایسا ہی کرتا چاہیں مگر کیونکہ بالآخر ہم سب کی یہی خواہش ہے کہ ہم ہر ممکن طور پر بہترین صحت کے حامل ہوں تاکہ طویل ترین اور صحت مند ترین زندگی گزار سکیں۔

میں انتہائی خوش نصیب افراد میں سے ایک ہوں۔ دل کے ایک دورے سے میں جانبر ہو گیا اور 1978ء میں پچیس سال کی عمر میں پہلی ہائی پاس سرجری ہوئی اور 1984ء میں اکتالیس سال کی عمر میں دوسری۔ حقیقی طور پر اس وقت میرے پاس ”جام جم“ موجود تھا لیکن تب مجھے اس کو استعمال کرنا نہیں آتا تھا۔ میرے لیے سب سے بڑی نظرے کی بات میرا بڑا ہوا کولیٹروٹ تھا۔ دل کے دورے سے خوشتر کئی سال تک مجھے اس بارے میں کوئی علم نہیں تھا لیکن ان دنوں کولیٹروٹ اور دل کی بیماری کے باہم

- 12- خوراک کے ذریعے بلڈ پریشر کم کیجئے 205
- 13- بلڈ پریشر گھٹانے کے عمومی طریقے 219
- 14- بلڈ پریشر سے نجات کیلئے پانچ خفیہ ہتھیار 228
- 15- بلڈ پریشر سے نجات کا فوری پروگرام 237
- 16- ادویات بلڈ پریشر کم کرنے کا آخری چارہ کار 244
- 17- لڈیز اور مزید اقداروں سے بلڈ پریشر کم کیجئے 251
- 18- اپنے دل سے بوجھ اتار بیٹھئے 266
- 19- کتاب اور مصنف کے بارے میں چند باتیں 270

معاملات کافی حد تک متاثر نہ ہوتے تھے۔ علاوہ ازیں ان دنوں کو لیسٹرول کا علاج صحت مند انسان کو نگہ لانے کے لیے مؤثر طریقہ بنانے کا بھی سوجنہ تھی۔

دلچسپی کی بات یہ ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ علم ہو گیا ہے کہ جس قدر کم ہمارا کو لیسٹرول ہوگا اسی قدر کم ہمیں دل کی بیماریوں کا خطرہ ہوگا۔ 1950ء میں میڈیکل کے طالب علموں کو علم تھا کہ کو لیسٹرول کی "ٹارل" سطح کسی شخص کی عمر میں 200 قح کرنے سے پتا چلتا ہے جبکہ 1980ء میں ڈاکٹر مریضوں کو اپنی کو لیسٹرول کی سطح 200 تک رکھنے کی ہدایت کرتے تھے اور اب ہم جانتے ہیں کہ کو لیسٹرول کی سطح جس قدر کم ہو اتنا ہی بہتر ہے۔

تاہم یہ کتاب کو لیسٹرول کے بارے میں نہیں ہے اگرچہ کسی ایک باب میں ہم اس کے متعلق بھی ذکر کریں گے۔ یہ کتاب تو دل کے دورے اور فالج کا باعث بننے والے تین بڑے عوامل میں سے ایک اور عامل یعنی "بلڈ پریشر" کے بارے میں ہے۔ چلتے چلتے میں یہ بھی بتا دوں کہ دل کے دورے کی تیسری بڑی وجہ سگریٹ نوشی ہے۔ یہ نین عوامل ہی اکثر حالات میں دل کے دروں اور فالج کا باعث بنتے ہیں۔ اگرچہ کچھ دوسرے عوامل خصوصاً ذیابیطس بھی اس معاملے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ستم ظریفی کی بات یہ ہے کہ طبی سائنسوں میں بلڈ پریشر کی (دل کے دروں میں) اہمیت 1972ء میں تسلیم کر لی گئی تھی جبکہ کو لیسٹرول کے بارے میں یہ بات 1987ء میں سامنے آئی لیکن جیسا کہ کو لیسٹرول کے سلسلہ میں میڈیکل ریسرچ سے یہ بات حال ہی میں پتا چلی ہے کہ جتنا آپ کا کو لیسٹرول یوں کم ہو اتنا ہی بہتر ہے۔

جبکہ بلڈ پریشر کنٹرول اور ہائی بلڈ پریشر (جسے طبی اصطلاح میں بلند فشارخون Hypertension کہتے ہیں) کی روک تھام پر آنے والے دنوں میں زیادہ توجہ کی جائے گی۔

اس بارے میں اعداد و شمار بڑے حیران کن ہیں۔ امریکہ کی اٹھارہ سال سے اوپر آبادی کا ایک تہائی..... تقریباً ساڑھے چھ کروڑ افراد..... کم درجے کے بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں۔ افریقی امریکن خواتین کی تقریباً آدھی آبادی اور سیام فام امریکن مردوں کی

البتہ اس مرض کا شکار ہے اور ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا کم از کم ایک تہائی افراد اس سلسلے میں کوئی علاج معالجہ نہیں کر رہے۔ اس کا مطلب ہے کہ (امریکہ میں) لاکھوں کروڑوں مرد و خواتین دل کے دورے یا فالج کے خطرے کی زد میں ہیں۔

امریکہ میں پہلے بلڈ پریشر کی جو مقدار نارمل سمجھی جاتی تھی اب اسے ایک نیا نام "آغا فشار" (Prehypertension) دیا گیا ہے۔ ڈاکٹروں نے یہ اصطلاح 2003ء میں ان مریضوں کے لیے استعمال کرنا شروع کی جن کا بلڈ پریشر بظاہر ٹھیک تھا کہ سطح پر ہوتا ہے لیکن کبھی کبھار سرسراہ مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔ اگر ہم اپنے "جام جم" پر نگاہ ڈالیں تو ڈاکٹر ان کے بارے میں وثوق سے پیش گوئی کر سکتے ہیں کہ آنے والے دنوں میں وہ بلند فشارخون (Hypertension) کا پوری طرح شکار ہو چکے ہوں گے۔

بوسٹن یونیورسٹی (Boston University) میں ہوتے والی ریسرچ کی بنا پر یہ بات سامنے آئی ہے کہ چار سالوں کے دوران بالترتیب 5.3 فیصد 17.6 فیصد اور 37.3 فیصد صحت مند نارمل اور ہائی نارمل بلڈ پریشر رکھنے والے پچیس سال سے کم عمر افراد بلند فشارخون (Hypertension) کے مریض ہو چکے ہوتے ہیں۔ پچیس سال سے زیادہ عمر کے افراد میں یہ امکانات بالترتیب 16 فیصد 25.5 فیصد اور 49.5 فیصد تک ہیں۔ وزن میں صرف پانچ فیصد اضافہ سے بلند فشارخون (Hypertension) ہونے کے خطرہ میں 20 تا 30 فیصد اضافہ ہو سکتا ہے۔

جتنا کسی شخص کا بلڈ پریشر زیادہ ہوگا اتنا ہی اس کے لیے دل کے دورے یا فالج کا خطرہ بڑھ جائے گا یہ خطرہ کئی اور مزید عوامل بشمول خاندانی (وراثتی) طبی ہسٹری بڑھے ہوئے کو لیسٹرول لیول سگریٹ نوشی سست الوجودی موٹاپا اور کئی دوسری وجوہات کی بنا پر کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس معاملے کا بدترین پہلو یہ ہے کہ عمر کے آخری حصے میں ہائی بلڈ پریشر سے رجحان کی بیماری (Alzheimer's Disease) کا خطرہ بڑھتا جاتا ہے۔

بالشبہ مجھے "دل کی نالیوں کی بیماری" (Cardiovascular Disease)

ایک اصطلاح جو دل اور رگوں کی تمام بیماریوں کے بارے میں استعمال کی جاتی ہے بشمول ہارٹ ایٹک اور فالج کے) کے بارے میں اکثر لوگوں سے زیادہ جانتا ہے کیونکہ مجھے اپنی جان بچانے کی خاطر ”دل کی بیماری“ سے صحیح معنوں میں برسرِ پیکار ہونا پڑا۔ 1984ء میں میرے زندہ رہنے کی جدوجہد کے پیچھے جذبہ اپنے دو بچوں کی پرورش و پرداخت کرنے کا تھا۔ مجھے بتایا گیا کہ دل کی دوسری پائی پاس (Bypass) سرجری کے دوران مرنے کا خطرہ پہلے (پائی پاس) آپریشن کی نسبت پانچ سے چھ گنا زیادہ تھا کیونکہ اس میں کئی ممکنہ جھپٹے گمیاں ہو سکتی تھیں۔ جس دن میں نے اس ڈاکٹر کے مت سے یہ باتیں سنیں جس نے میرا دوسرا پائی پاس کرتا تھا وہ لکھ میرے لیے (Epiphany) کا تھا۔

میں نے قسم کھائی کہ اگر میں زندہ بچ گیا تو اپنی تمام صلاحیتیں اور توانائیاں (بطور ایک تربیت یافتہ سینئر جرنلسٹ) دل کی بیماریوں اور خصوصاً کولیسٹرول کے بارے میں سیکھنے اور سمجھنے میں صرف کروں گا کیونکہ میں نے پہلے ہی سگریٹ نوشی چھوڑ دی تھی اور میرا بلڈ پریشر نارمل سمجھا جاتا تھا اور چونکہ 1984ء میں زیادہ سے زیادہ طبی زعمائے نیچے پر پہنچ چکے تھے کہ کولیسٹرول ہی (دل کی بیماریوں کے لیے) سب سے بڑا خطرہ تھا۔ 1987ء میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ (National Institutes of Health) نے دوسری طبی تنظیموں سے مل کر ”نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام“ (National Cholesterol Education program) بتایا کہ تمام مرد و خواتین اپنے کولیسٹرول کیول چیک کرائیں اور اگر بد ہوا ہو تو اس کو کم کرنے کی تدابیر کریں۔

ایک سال میں نے اپنی کتاب ”آٹھ ہفتوں میں کولیسٹرول کا علاج“ (The 8-week cholesterol cure) شائع کی جس میں اس پروگرام کی تفصیلات تھیں جو میں نے اپنے خطرناک حد تک بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو آٹھ ہفتوں کے دوران بغیر ادویات کے استعمال کے چلی سٹیک (296 سے 184) لانے کے لیے بتایا تھا۔ میں وہ شخص ہوں جس نے امریکہ اور پوری دنیا میں خوراک میں جو کا بھوسا (Oat bran) شامل کر لیا۔ سالوں بعد اس کی خوراک و ادویات کے مجھے (United States Food and Drug Administration) نے ایک خوراک ساز ادارے کو

پیشہ دہی کرنے کی اجازت دی کہ جو کا دوسری کم چکنائی والی غذا کے ساتھ استعمال دل کی بیماری کو روکنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

اس وقت سے میں نے اپنی زندگی دل کی بیماریوں اور ان کا سدباب کرنے کے لیے جدید ترین تحقیقات کے بارے میں مطالعہ کرنے کے لیے وقف کر رکھی ہے اور میں نے (اس مطالعہ سے اخذ کردہ) اصولوں کو اپنے دل کے علاج کے طریق کار میں شامل کرنے کے علاوہ انہیں اپنے سماجی جریدے (The Diet-Heart Newsletter) اور کئی دوسری کتابوں بشمول ”آٹھ ہفتوں میں کولیسٹرول کا علاج“ کے مکمل طور پر نئے لکھے گئے ایڈیشن میں شائع کر کے اپنے قارئین تک بھی پہنچاتا ہوں۔ میں اس دوران اپنے زندہ رہنے کا مقصد (یعنی اپنے بچوں کی پرورش و پرداخت) حاصل کر چکا ہوں اور اب میرے بچے تعلیم سے فارغ ہو کر عملی زندگی میں داخل ہو چکے ہیں لیکن اب میرا ہدف اس سے بڑھ کر ہو چکا ہے۔ اب میں اپنے پوتے پوتیوں سے کھیلنے کے لیے جینا چاہتا ہوں اور مجھے یہ بتاتے ہوئے خوشی ہو رہی ہے کہ میرے ڈاکٹر (جو باقاعدگی سے میرے دل کا معائنہ کرتے ہیں) یہ سمجھتے ہیں کہ میرے لیے ایسا کارنامہ ممکن ہے۔ یہ کوئی لاف زنی نہیں بلکہ ایک خواہش ایک جذبہ ہے اس وقت میری صحت انتہائی شاندار ہے اور میرا طرز زندگی (Life style) مکمل طور پر بے پایاں (Unlimited)

جوں جوں میں نئی نئی باتیں سیکھتا گیا میں نے اپنے ذاتی طریق علاج میں اس کے مطابق تبدیلیاں کرتا جا رہا رکھا۔ اسی بنا پر میری توجہ بلڈ پریشر اور ہائپر تینشن پر 2003ء میں قائم کردہ چائٹ نیشنل کمیٹی (Joint National Committee) کی طرف سے جاری کردہ گائیڈ لائن کے جدید ترین ساتویں ایڈیشن پر مبذول ہو گئی۔ سالوں تک میں یہی سمجھتا رہا کہ میرا بلڈ پریشر نہایت بہترین ہے اور میرے ڈاکٹر جو میرا معائنہ اور نمائندہ وغیرہ کرتے تھے وہ بھی یہی سمجھتے تھے۔ تاہم ان نئی گائیڈ لائنز کی روشنی میں مجھے ”امریکی بلڈ پریشر کا مریض“ (Pre-hypertensive) قرار دیا گیا۔ پہلے چائل تو میں نے ان کی سخت گیر حدود کو وہ سے بڑھی ہوئی احتیاط سمجھتے ہوئے نظر انداز کر دیا۔

اصل بہت سے ڈاکٹروں نے اسی ردِ عمل کا مظاہرہ کیا کیونکہ میرا بلڈ پریشر 125/80 تھا

جیسے تارل سمجھا جاتا تھا اور کسی ڈاکٹر نے بھی مجھ سے اسے مزید کم کرنے کے بارے میں بات نہیں کی تھی۔

پھر میں نے اس موضوع پر مزید مطالعہ کرنا شروع کیا۔ اعداد و شمار بڑے قائل کرنے والے اور نہایت مؤثر تھے۔ یہ بات عیاں تھی کہ کسی شخص کا بلڈ پریشر جتنا کم ہوگا اسے ہی اس کے کسی دل اور رگوں شریانوں کی بیماری (Cardiovascular) میں مبتلا ہونے کے خطرات کم ہوں گے اور بلڈ پریشر کی پہلے تارل بھی جانے والی پیمائش درحقیقت مستقبل میں (بلڈ پریشر میں) اضافہ اور بیماری کے خطرات کی پیش گوئی کرتی ہیں۔

اس کے ساتھ ساتھ طبی دنیا اس نتیجے پر پہنچ رہی تھی کہ جتنا کسی فرد کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے بھر ہے یہ نظریہ میں نے برسوں پہلے اپنا لیا تھا اور ہر ممکن کوشش کر کے اپنا ”نمونا“ کولیسٹرول (LDL) کو کم سے کم ہو سکا گھٹانے اور ”اچھے“ کولیسٹرول (HDL) کو زیادہ سے زیادہ کرنے پر لگا رہا تھا۔ میں نے سوچا کہ کون نہ بلڈ پریشر کے بارے میں بھی ایسی جارحانہ مؤقف (نقطہ نظر) اپنایا جائے؟

تاہم یہ تھا کہ میں اس کے لیے روایتی ادویات نہیں لینا چاہتا تھا (جیسا کہ میں نے کولیسٹرول کنٹرول کے لیے کیا تھا)۔ جے این سی۔ 7 (JNC-7) کی گائیڈ لائنز کا تقاضا تھا کہ امکاٹی بائیو ٹیکنوسریسوں کی دوائیوں کی طرف رجوع کرنے سے ڈیڑھ سال پہلے طرز زندگی میں تبدیلی بشمول زیادہ ورزش اور وزن میں کمی کروں لیکن میں پہلے ہی جسمانی طور پر بہت فعال اور نہایت مستحکم وزن کا مالک تھا۔ اس لیے میں نے قدرتی اور غیر طبی طریقے ہائے کار کے بارے میں غور کرنا شروع کیا جیسا کہ بیس سال ڈیڑھ میں کولیسٹرول کنٹرول کے سلسلہ میں اختیار کر چکا تھا۔

میں نے اپنی پوسٹ گریجویٹ فزیالوجی فرینڈنگ کے دوران بلڈ پریشر اور بائیو ٹیکنس کا قدرے تفصیلی مطالعہ کیا تھا لیکن میرا اس بیماری سے ذاتی حوالے سے اوّلین سامنا 1987ء میں اس وقت ہوا جب میں اپنے والد صاحب کے ساتھ گولف کھیل رہا تھا۔ یوں لگتا تھا کہ ہر دوسرے ہول (Hole) تک پہنچتے پہنچتے میرے والد کو پیشاب

کرنے کے لیے کسی جھاڑی یا درخت کی آڑ تلاش کرتا پڑتی تھی جتا چلا کہ وہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے پیشاب آور دوا استعمال کر رہے تھے جو بہت زیادہ سخت تھی۔

ان دنوں دل کے دوروں یا فالج سے بچاؤ کے لیے طریق کار کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں تھیں تاہم ہائی بلڈ پریشر اس وقت بھی (اس سلسلے میں) سب سے بڑی وجہ خیال کی جاتی تھی۔ بد قسمتی سے ڈاکٹروں کو بھی علم نہیں تھا کہ بائیو ٹیکنس کو بلڈ پریشر کم کرنے والی دوائیوں کے علاوہ کس طرح کنٹرول کرنا ہے۔ جیسا کہ آج بھی یہ صورتحال ہے کہ ان دوائیوں کے اپنے سائیڈ ایفیکٹ کی ایک لمبی فہرست ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ ایسے وبال جان مسائل سے بھی دوچار کرتی ہیں جس میں میرے والد مبتلا ہو گئے تھے یعنی کثرت سے پیشاب کی حاجت اور نتیجتاً ہونے والی زحمت۔ اس سے (اگر اکثر میں نہیں تو) بہت سے لوگوں کی جتنی قوت بھی بہت کم ہو جاتی ہے۔

بائیو ٹیکنس ہائی کولیسٹرول لیول اور زخمی کے مسائل کے دہاؤ اور ان سب چیزوں کی مؤثر روک تھام نہ ہونے کی بنا پر میرے پیارے والد صاحب 1969ء میں صرف ستاون برس کی عمر میں انتقال کر گئے۔ وہ اور میں ایک دوسرے کے بہت قریب تھے اور میں آج بھی ان کی کمی بہت محسوس کرتا ہوں اور ہمیشہ کہتا رہوں گا۔ میرے والد نے نہایت شاندار ادا دینا تھا لیکن نہ وہ کبھی اپنے پوتے پوتیوں سے مل سکے اور نہ ہی انہیں گود میں کھلا سکے۔

جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے کہ میں وہ خوش نصیب ہوں جو اپنے دل کی بیماری سے لڑ کر زندہ رہا۔ بہت سے لوگوں میں تو پہلی علامت ہی ہلاک کرنے والے دل کے دورے کی شکل میں نمودار ہوتی ہے۔ میں خوش قسمت ہوں کہ میرے ساتھ ایسا نہیں ہوا لیکن جیسا کہ کسی نے کہا ہے کہ جتنا کوئی کسی کام کے بارے میں محنت کرتا ہے اتنا ہی وہ اس معاملے میں خوش قسمت ہو جاتا ہے اور 2003ء میں میں نے اپنی پوری توجہ اپنے بلڈ پریشر کو گھٹانے پر لگا دی اور میں ایسا کرنے میں کامیاب رہا اور اب میں اس بارے میں اپنے انکشافات میں آپ کو شال کرتا چاہتا ہوں۔

آٹھ سالوں کے دوران لاکھوں مرد و خواتین آٹھ مہلات میں بیان

کے گئے سادہ اقدامات پر عمل پیرا ہو کر اپنے بلڈ پریش کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں جبکہ لاکھوں دوسرے لوگ اپنے طرز زندگی کو بدلنے کے عمل پر دو گرام پر عمل کر کے اور چند بے ضرر اور مکمل طور پر محفوظ اشیاء کو اپنی زندگی میں شامل کر کے بلڈ سے درمیانہ درجے کی ہائپرٹینشن پر قابو پا سکتے ہیں اور ان لوگوں کے لیے جن کی ہائپرٹینشن اس قدر شدید ہے کہ انہیں واقعی ڈاکٹری ادویات کی ضرورت ہے تو اس پروگرام کے باعث ان کی ادویات کی مقدار کم سے کم ہو جائے گی اور اس بنا پر سائیڈ ایفیکٹ اور خالص رد عمل کا سامنا کم از کم ہوگا۔

جیسا کہ قدیم گیت ہے کہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہی بڑی بن جاتی ہیں۔ یقینی طور پر ہم جسمانی سرگرمی کی سطح بڑھانے، وزن پر قابو پانے، سگریٹ نوشی چھوڑنے اور دہنی دباؤ اور ڈیپریشن سے نشہ کی بات کریں گے جبکہ خوراک میں شامل ذیلی چیزیں (Supplements) جیسے انجور کے بیجوں کا عرق (لائکوپین (Lycopene) سی او کیو 10 (CoQ10) اور فولک ایسڈ سے بلڈ پریش میں کچھ کی توقع ہوگی۔ ان سب چیزوں کو ایک مکمل پروگرام کی شکل میں اکٹھا کرنے سے حیران کن نتائج سامنے آنے لگتے ہیں۔ میں نے یہ سیکھا ہے کہ چھوٹی چھوٹی ترکیبوں سے میری اپنی روزانہ کی اسپرین کی گولی صبح کی بجائے رات کو میلاٹونن (Melatonin) کی مصنوعی سی مقدار کے ساتھ لینے سے بلڈ پریش کی مقدار سونے کے دوران بھی بہت کم ہو جاتی ہے۔

بلڈ پریش کے خلاف میرے خفیہ ہتھیاروں میں سے ایک امانو ایسڈ ایل آرگینائن (Amino Acid L-arginine) ہے۔ یہ پروٹین بنانے والی نشہ بازار میں فوڈ سلیپینٹ (Supplement) کی شکل میں دستیاب ہے۔ ایل آرگینائن شریاتوں کی سطح کے ساتھ ایک گیس پیدا کرنے میں معاون ہوتا ہے جو انہیں (شریاتیوں کو) چلنے اور درم بناتی ہے۔ جس کے نتیجے میں بلڈ پریش میں کمی واقع ہو جاتی ہے کیونکہ صحت مند شریاتیں سارا دن اور خصوصاً دہنی یا جسمانی دباؤ کے لمحوں میں خون کی آنے والی زیادہ مقدار کو بہتر طور پر برداشت کرنے کے قابل ہوتی ہیں۔

چونکہ ایل۔ آرگینائن (L-arginine) کی خون میں مسلسل موجودگی

ضروری ہے اس بنا پر حالیہ دنوں تک ریسرچ لیبارٹریوں سے حاصل ہونے والی معلومات اعلیٰ طور پر استعمال نہیں کیا جاسکا۔ اگر مہر کے ذریعے لینے کی بجائے ہم ہسپتال میں اسے دوا، اسٹ کسی رگ میں شامل کر دیں تو خون کے اندر آرگینائن کی سطح میں جلدی تیزی سے اضافہ ہوتا ہے لیکن اتنی ہی تیزی سے یہ ختم بھی ہو جاتا ہے۔ کامیابی کا لمحہ اس وقت آتا ہے جب ہم نے شکل اور ہماری رہنے والی آرگینائن کی فراہمی کا نسخہ تیار کر لیا جو دن اور رات ۱۰۰۰-۱۰۰۰ ملی گرام میں ۱۰۰۰ ملی گرام میں مناسب فراہمی کو برقرار رکھ سکے۔

۱۔ ایل آرگینائن میں ۱۰۰۰ ملی گرام سے زیادہ لینے سے ہمارا مقصد ہے کہ مستقل فراہم ہونے والی آرگینائن میں بدولت دل سے مصنوعات کو زیادہ خون کی فراہمی ممکن ہوتی ہے اور ہر مطالعہ مریضوں کا بلڈ پریش کم ہو جاتا ہے خصوصاً جب شروع میں اس کی سطح بلند ہو۔

۲۔ انٹروں کے لیے حد احترام و عزت کے باوجود اور میں اس بات کا انہیں اعزاز دیتی رہا ہوں کہ انہوں نے مجھے زندہ رکھنے میں مدد دی۔ میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ وہ ان اوقات کو تسلیہ میں بہت جلدی کرتے ہیں کسی محفوظ تر اور زیادہ قابل قبول متبادل کو مناسب موقع دیے بغیر۔ ان کی اکثر باتیں (ہدایات) ماضی کے تجربات پر مبنی ہوتی ہیں۔ مریض کو محض یہ کہنا کہ وزن گھٹاؤ اور نمک کا استعمال کم کر دو اس سے بلڈ پریش کم کرنے میں کوئی زیادہ مدد نہیں ملتی۔

علاوہ ازیں ہمیں ڈاکٹروں سے یہ توقع بھی نہیں کرنی چاہیے کہ وہ ہر نئی چھوٹی سے چھوٹی دریافت پر ہمیشہ نظر رکھیں گے خصوصاً جب یہ دریافت خوراک کے سلیپینٹ کے حوالے سے ہو۔ اگر آپ ایک عام ڈاکٹر کو یہ بتائیں کہ انجور کے بیج کے عرق یا امانو ایسڈ (Amino acid) کے چھ کپسول بلڈ پریش میں واضح کمی کر دیں گے تو وہ محض اپنی آنکھیں پٹ پٹا کر رہ جائے گا۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میری کتاب میں جو کہ کوئی لیٹرول لیول کم کرنے کے مؤثر ذریعہ کے طور پر متعارف کرایا تو بہت سے ڈاکٹروں نے اسے محض Hype اور Hokum قرار دیا حالانکہ یہ ریسرچ موجود تھی لیکن طبی جریدوں میں۔ جنہیں عام پریکٹس کرنے والے ڈاکٹر شاید دیکھ ہی نہ سکتے ہیں۔

اس لیے اگر آپ کا ڈاکٹر جب آپ اس سے کہیں کہ وہ انجیاں استعمال کرنے سے پہلے آپ اس کتاب میں دیئے گئے تفصیلی پروگرام پر عمل درآمد کرنا چاہتے ہیں اس بارے میں قدرے شکوک و شبہات کا اظہار کرے تو حیران ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

تاہم اگر آپ کی ہائپرٹینشن اس قدر شدید ہو کہ دوا کے فوری استعمال کے سوا کوئی چارہ نہ ہو تو بات دوسری ہے کیونکہ اصل مقصد تو آپ کی جان کا تحفظ ہے اور مقصد حاصل ہو جائے تو اس کے حصول کے لیے استعمال کردہ ذرائع کا جواز خود بخود بن جاتا ہے۔ اس کتاب میں پورا ایک باب ان ادویاتی اشیاء اور ان کے طریق عمل کے لیے مخصوص کیا گیا ہے جس میں یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ کس طرح بعض ادویات مختلف اشخاص کے لیے زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس کے باوجود اس کتاب میں دیئے گئے پروگرام پر عمل کر کے آپ ان ادویات کی مقدار اور ان کے سائڈ ایفیکٹس سے کم کر سکتے ہیں۔

ستم عملی دیکھئے کہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے یا روکنے میں ایک نہایت تازہ و پہلو جس کے بارے میں بہت زیادہ مبالغہ آرائی کی گئی ہے اس حد تک کہ اب اس سے انکار کرتا طعنہ اٹھایا جانے لگا ہے۔ وہ ہے خوراک میں نمک اور سوڈیم کا کردار۔ یہ موضوع بھی ایک غلیظہ باب کا حصہ بن چکا ہے اور کتاب میں موجود بھی ہے لیکن یہ بات کا نچوڑ یہ ہے کہ ”ہر کوئی نمک کے لیے حساس نہیں ہوتا اور اس لیے نمک کی کمی سے اس کے بلڈ پریشر پر کوئی مثبت اثر پڑ سکتا ہے۔“ اور جتنی کہ وہ لوگ جو نمک کے لیے حساس بھی ہیں وہ بھی اگر بہت زیادہ نمک سے پرہیز کریں تب بھی نتائج رواجی طور پر بہت زیادہ مختلف نہیں ہوتے۔

اکثر صورتوں میں نمک کا معاملہ بہت حد تک طے شدہ نہیں ہے بلکہ قدرے غیر یقینی ہے۔ نمک یعنی سوڈیم کلورائیڈ کے مالیکیول کا ”قابل اعتراض“ حصہ یعنی سوڈیم (Sodium) ہمارے جسم میں موجود کیمیائی اشیاء کے گروپ جیسے الیکٹروائٹس (Electrolytes) کا حصہ ایک جز ہے جبکہ اس میں کیلشیم (Calcium) کی کمی (Magnesium) اور پوٹاشیم (Potassium) بھی موجود ہوتے ہیں اور جسم کو ان سے الیکٹرولائٹس کا توازن برقرار ہوتا ہے۔ اس کا ہر صرف سوڈیم کو کم کرنے کی بجائے

اور اجزاء پوٹاشیم کی ”ترکیب“ نہایت سودمند ثابت ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات نہایت مؤثر طور پر ثابت ہو گئی ہے کہ ایسا کرنے سے بلڈ پریشر حیران کن حد تک بہتر ہو جاتا ہے۔

جب آپ یہ کتاب پڑھ چکیں گے تو آپ کو نہایت اچھی طرح بتا چل چکا ہوگا کہ بلڈ پریشر اور ہائپرٹینشن کیا ہیں؟ آپ کو علم ہو چکا ہوگا کہ بلڈ پریشر کی مثالی سطح 115/75 ہے یہ انداز آپ کے ڈاکٹر کے کلینک کے برائے پریشر آپ کے گھر کے بلڈ پریشر ماپنے والے آلے پر خون کے دباؤ کی مقدار بارے کے ملی میٹر کے لحاظ سے دہائی جاتی ہے اور اپنی پائش جسے ”سسٹولک“ (Systolic) کہا جاتا ہے۔ خون کا دباؤ بڑی اور چھوٹی ٹریانیوں میں اس وقت ہوتا ہے جب دل دھڑکتا ہے۔ جبکہ نیچے والے ہند سے جسے ”ڈائاسٹولک“ (Diastolic) کہتے ہیں خون کے دباؤ کی اس پائش کا پتا دیتے ہیں جب دل حالت سکون میں ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایک علم الانحاضا (Anatomy) کے ایک پروفیسر نے مجھے بتایا کہ ہم سب اندر سے بھی اتنے مختلف ہیں جتنے کے باہر سے دکھائی دیتے ہیں۔ اس لیے میں نے اس کتاب میں ایک باب مخصوص کیا ہے آدمی، عورتوں و بچوں اور مختلف عمروں اور نسلوں کے لوگوں کی اس حوالے سے مختلف خصوصیات پر اور چونکہ ذیابیطس میں مبتلا لوگ خاص طور پر (دل کی بیماریوں) کے خطرے کا شکار ہیں اس لیے ان کی ضروریات پر بھی میں نے چند دسی توجہ دی ہے۔

یقینی طور پر میں آپ سے یہ کہہ جا رہا ہوں کہ آپ کو اپنی جسمانی سرگرمیوں اور اپنے کھانے پینے کے طریقوں میں کچھ تبدیلیاں کرنی ہوں گی لیکن میرے خیال میں آپ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ جو تجاویز و ہدایات میں نے دی ہیں وہ کوئی بہت زیادہ احتجاجانہ بات یا ناقابل عمل نہیں ہیں۔ کوئی بھی نہیں چاہتا کہ اس کی زندگی کو مکمل طور پر بدل کر رکھ دیا جائے۔ اس بنا پر یہ تو محض چند چھوٹے چھوٹے قدم اٹھانے کی بات ہے جس سے نہ صرف آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد ملے گی اور آپ کی زندگی بابرکت اور نازج سے محفوظ بھی ہوتی جائے گی۔

حسب معمول، میں خصوصاً خوراک کے بارے میں تجاویز کے سلسلہ میں اپنے

آپ پر اپنے خاندان اور دوستوں پر غرے کرتا رہتا ہوں۔ ان میں ایک سب سے ہند کی جانے والی تجویز جلدی جلدی ناشتہ کے لیے پھل کی مٹھی (Smoothies) بنانا ہے۔ ہر (Smoothie) چار سے پانچ افراد کے لیے ہوگی اور اس سے تمام دن اتنی مناسب غذائیت میسر رہے گی جو کسی ماہر تغذیہ (Dietitian) کے لیے باعث مسرت ہو سکے۔ آپ بھی آزما سیتے ہیں تا بہت مزہ آئے گا۔ میرے روزانہ پروگرام کا ایک اور جزرات کو سوتے وقت گرم کاکا (Cocoa) کا ایک کپ پینا ہے جس سے آپ کی تھکن دور ہو جائے گی۔ یہ بات نہایت اہم ہے کہ اس پروگرام میں شامل کسی بھی غذائی اجزاء کے نہ تو کوئی پوشیدہ سائیڈ ایفیکٹس ہیں اور نہ ہی ان سے کوئی کسی قسم کا خفا لگتا۔ درج ذیل جسم لیتا ہے۔ میں نے تجویز کردہ تمام اشیاء کے بارے میں دنیا کے انتہائی موثر میڈیکل جریدوں میں شائع ہونے والی تحقیقات کے مصدقہ حوالے بھی پیش کیے ہیں۔ آپ اور آپ کا ڈاکٹر دونوں بلڈ پریشر کی اصلاح کے اس پروگرام کے نتائج کے حوالے سے بے حد خوش ہوں گے۔

کیا یہ پروگرام میرے لیے بھی موثر ثابت ہوا؟ بلاشبہ میرا بلڈ پریشر ساہو 130/80 سے کم ہو کر اب 111/68 پر آ گیا ہے۔

مختصر اس کتاب میں دینے گئے پروگرام کی بدولت آپ کو مستند اندوزن حاصل کرنے، ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنے، بغیر تھیم (Gym) میں جانے ضروری جسمانی سرگرمیاں کرنے اور ایسی لذیذ غذائی جو آپ کو فرائی، محرومی کا احساس دلائے بغیر بلڈ پریشر کم کر دے اور ایسی غذائی اشیاء (Supplements) کا استعمال جو اکثر اوقات اتنے ہی موثر ہوتے ہیں جتنی کہ طبی ادویات، مل جائیں گے۔ یہ سب چیزیں ان تصورات کی بناء پر ہوں گی جو دنیا کے چوٹی کے طبی جریدوں میں شائع ہونے والے سرچ کی بنا پر قائم کیے گئے ہیں۔ میں نے جو کچھ لکھا ہے اس پر ڈاکٹروں کی رائے بھی لی ہے تاکہ اس کی صحت میں کوئی شبہ نہ رہے۔ میں نے اپنا کام کر دیا ہے۔ میں نے اپنے بلڈ پریشر پر قابو پا لیا ہے اور اس بارے میں ساری معلومات کو آپ کے علم میں لانا چاہتا ہوں۔ اب یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ اپنے صحت کا کام کریں۔

کتاب کے پہلے حصے میں اس پروگرام کی بنیادی باتوں کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ اس میں وضاحت کی گئی ہے کہ بلڈ پریشر کیا ہوتا ہے؟ اس کی صحیح طریقے سے کس طرح جانچ لی جاتی ہے اور طرز زندگی میں بدلاؤ جس میں ذہنی دباؤ سے نمٹنا، وزن پر قابو رکھنا، لٹھانے پینے میں بہتری و تبدیلی، جسمانی سرگرمی اور اسی طرح کی دوسری باتوں کے بارے میں بیان کیا گیا ہے۔ خواہ آپ بلڈ پریشر میں کمی کے لیے میرے والا قدرتی طریق کار اختیار کریں یا پھر روایتی ادویات کے ذریعے یہ کام کریں دونوں صورتوں میں آپ پر دی گئی بنیادی باتوں پر عمل کرنا تو بہت ضروری ہے لیکن آپ اس کتاب کے باب نمبر 13 اور 14 میں بعنوان "روزمرہ بلڈ پریشر میں کمی کے طریق کار" اور "بلڈ پریشر کے علاج کے پانچ خفیہ ہتھیار" میں حقیقتاً جوش اور صحیح معنوں میں انقلابی اقدامات سے آگاہ ہوں گے۔ اگر آپ براہ راست ان ابواب تک پہنچ جائیں تو یہ کوئی بے ایمانی شمار نہیں ہوگی بلکہ اس سے تو آپ قوری طور پر یہ اقدامات کر سکیں گے۔

کیا آپ کو ابھی تک شک ہے کہ یہ سب کارآمد ہوگا؟ ذرا ان چیزوں کے بارے میں سوچئے جن سے آپ کو محبت ہے۔ اپنے دل پر سے دباؤ ہٹا کر آپ اپنی زندگی کے کئی سال بڑھا سکتے ہیں اور ان سالوں میں گزار دی زندگی کی کوئی بھرنا سکتے ہیں۔

ذرا ایک بار پھر "جام جم" پر نظر ڈالیں۔ اپنے اپنے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے اعداد و شمار کی بدولت آپ مستقبل میں اپنی صحت کا احوال معلوم کر سکتے ہیں اور اگر یہ بڑھے ہوئے ہیں تو ان پر قابو پانے کے اقدامات کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر اس کام میں آپ کا مددگار ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر آپ کا مقدر آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہی ہے۔ میں نے تو اپنے دل کی صحت کے لیے اقدامات کر لیے ہیں اور مجھے امید ہے کہ آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔

مجھے علم ہے کہ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد آپ بھی دل کی صحت کے بارے میں تازہ ترین ہونے والی سرگرمیوں سے عموماً اور بلڈ پریشر کنٹرول کے بارے میں ہونے والے اقدامات سے خصوصاً باخبر رہنا چاہیں گے۔ ایسا کرنے کے لیے میری ویب سائٹ ماضی ہے۔

یہ مکمل طور پر مفت ہے کسی ممبر شپ فیس کی ضرورت نہیں۔

1987ء جب سے میری پہلی کتاب ”آٹھ ہفتوں میں کولیسٹروں سے نجات“

The 8-week cholesterol cure مارکیٹ میں آئی میں ایک مسابقتی نیوز

لیٹر ”The Diet Heart Newsletter“ کے نام سے شائع کر رہا ہوں تاکہ

اپنے قارئین کو دل کی تحقیق میں ہونے والی تازہ ترین Developments سے باخبر

رکھ سکوں کہ کس طرح فالج اور دل کے دورے سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ معلومات طبی حلقوں

کی کانفرنسوں اور سیمیناروں سے حاصل کی گئی ہوتی ہیں جن کی اخبارات و ٹیلی ویژن پر

زیادہ اشاعت نہیں ہوتی اور دل کے بے صحت مند غذاؤں غذائی کیمیکلز اور دوسری اشیاء

کے بارے میں معلومات بھی اس میں شامل ہوتی ہیں۔ مگر آپ اس کی فرمائشی کاپی

(Complimentary Copy) کے حصول اور خریداری کے بارے میں معلومات

حاصل کرنا چاہیں تو میں محض ایک اپنا ہاتھ لکھ ٹکٹ لگا ہوا بزنس سائز کا لفافہ اس پتے پر

ارسال فرمائیں۔

The Diet Heart Newsletter, P O Box 2039
Venice, CA 90294 USA



® SCANNED PDF By HAMEEDI

1

خاموش قاتل..... بلڈ پریش

بلڈ پریش بھی ایک لحاظ سے موسم کی مانند ہے۔ ہر کوئی اس کے بارے میں بات کرتا ہے لیکن اکثر لوگوں کو اس کے متعلق کچھ پتا نہیں ہے۔ اسے اکثر خاموش قاتل کہا جاتا ہے کیونکہ اکثر صورتوں میں اس کی کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ شاید وناور ہی بلڈ پریش کے باعث سر درد محسوس ہوتا ہے۔ ہم ہر بار ہائپر ٹینشن (Hypertension) کو ہارت ایک اور فالج کے لیے خطرے کی سب سے بڑی علامت (Main Risk Factor) قرار دیتے ہیں۔ جب بھی ہم ڈاکٹر کے پاس جائیں تو ہمارا بلڈ پریش چیک کیا جاتا ہے لیکن پھر بھی یہ افسوسناک حقیقت ہے لاکھوں کروڑوں مرد و خواتین ایسی ہیں جن کا بلڈ پریش خطرناک حد تک پہنچا ہوا ہے اور ان میں سے اکثر کو پتا نہیں کہ وہ اس کو کس طرح کنٹرول کریں۔

میرے خیال میں اس کی دو وجوہات ہیں۔ پہلی وجہ تو یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر نوتہ بلڈ پریش کے بارے میں غم ہے اور نہ ہی (زندگی میں) اس کی اہمیت کا پتا ہے۔ دوسری وجہ لوگوں کا ایسی دوائیاں کھانے پر آمادہ نہ ہونا ہے جن کے باعث گھبرے سائینڈ سائینٹ نمودار ہو جاتے ہیں یا پھر اس خطرے (جو ظاہر انہیں پریشان کن نہیں لگتا) سے بچنے کی خاطر اپنے طرز زندگی میں بڑی گہری تبدیلیاں لانے کے متحمل نہیں ہوتے۔ اس کتاب سے آپ کو بلڈ پریش کے بارے میں ہر ضروری بات کا علم ہو جائے گا اور یہ جان

کر آپ کو خوش ہوگی کہ اکثر لوگ جن کا بلاڈ پریشر معمولی یا درمیانے درجے پر بڑھا ہوا ہے انہیں ادویات استعمال کرنے کی کوئی ضرورت نہیں اور نہ ہی انہیں اپنے طرز زندگی (Life style) میں کوئی بہت بڑی تبدیلی کرنی پڑے گی۔

بلاڈ پریشر کے بارے میں آپ کو پہلے ہی اس سے زیادہ پتا ہے جتنا آپ محسوس کرتے ہیں کیونکہ آپ اپنے گھر میں پانی کی آمد و رفت و نکاسی کے نظام سے اچھی طرح واقف ہیں۔ زندگی میں یہ بات نہایت خوشگوار ہوتی ہے کہ آپ کافی دباؤ سے آتے ہوئے پانی سے غسل کریں۔ یہ اس وقت ہی ہوگا جب آپ کے غسل خانے کے پائپوں میں پانی کافی زیادہ پریشر سے آئے گا۔ اسی طرح آپ کو برتن دھونے لگن کو پانی دینے اور کار کی دھلائی کے لیے بھی پانی کے کافی پریشر کی ضرورت ہوگی۔ اس کے برعکس ہم سب اس کوفت سے بھری آگاہ ہیں جو پانی کا پریشر کم ہونے کی بنا پر ہوتی ہے۔ اگر یہ دباؤ بہت کم ہو جائے تو ہمیں پلمبر (Plumber) کو بلانے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ وہ آکر ایک چھوٹا سا آلہ استعمال کر کے گھر کے اندر یا گھن میں مختلف جگہوں پر پانی کے دباؤ کی جانچ کرتا ہے اور پھر صورتحال کی اصلاح کے لیے اپنی تجاویز دیتا ہے۔ یہ دباؤ سب سے کم ہونے کی جگہ پر جانچ کر رکھا دیا جاتا ہے۔ یہ ساری بات سمجھنا بالکل آسان نظر آتا ہے کیونکہ ہم سب اس صورتحال سے

اچھی طرح واقف ہیں تو بلاڈ پریشر یا خون کا دباؤ بھی اسی طور پر کام کرتا ہے۔ جب ہم نوجوان ہوتے ہیں تو ہماری شریانیں ... ہمارے اندرونی پائپ ... جو بڑے پلکار دار اور نرم ہوتے ہیں اور خون کے بہاؤ کو بغیر کسی دباؤ کی کنٹرول کرتی ہیں۔ جوں جوں ہم عمر رسیدہ ہوتے جاتے ہیں یہ کنگی اور وجوہات کی بنا پر ہماری شریانیں سخت ہو جاتی ہیں اور وہ ہمارے جسم کو مناسب مقدار میں خون اور آکسیجن مہیا کرنے کے لیے پھیل یا سکڑ نہیں سکتیں۔ یہ ہائپر ٹینشن (Hypertension) کی نوعیت ہے جس سے ہمارے جسم میں ہائپر ٹینشن (Primary Hypertension) کا نام دیا جاتا ہے۔ سیاہ فام امریکیوں میں ہائپر ٹینشن کی اہم وجہ دل کے وینٹریکل

(Ventricle) والو (Valve) سے خون کا زیادہ اخراج اور تنک سوڈیم کے لیے ان کی زیادہ حساسیت بھی ہیں۔ اگر ہم ایک بار پھر پانی کے پائپ کی مثال کو مد نظر رکھیں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ ہائپر ٹینشن ایک قدرتی عمل ہے جس پر ہم عموماً توجہ نہیں دیتے۔ البتہ یہ ہے کہ اس کی پہلی ”علامت“ ہی دل کے دورے یا فالج کی شکل میں نمودار ہوتی ہے۔ یہ کتاب میں نے اسی لیے لکھی ہے کہ آپ کی زندگی میں ایسا المناک صورتحال پیدا نہ ہو۔ پانی کے پائپوں کا بہت ذکر ہو چکا اب ذرا بلاڈ پریشر کے بارے میں بات ہو جائے!

ہم دل سے شروع کرتے ہیں جو کہ عضلات اور خانوں پر مشتمل تھا بہت شاندار طور پر ڈیزائن کردہ عضو ہے جو شریانوں کے ایک وسیع و عریض نظام (Network) کے ذریعے جسم کے ہر خلیے تک خون پہنچاتا ہے پھر خون رگوں کے ایک متوازی نظام کے ذریعے واپس دل تک پہنچتا ہے جہاں یہ دو خانوں جنہیں (Atria) کہا جاتا ہے ان میں جمع ہوتا ہے۔ یہاں سے والو (Valves) کے ذریعے یہ خون دوسرے دو خانوں (Ventricles) میں داخل ہوتا ہے۔ دل سے باہر آنے والے خون میں پیچیدہ دوسرے آکسیجن شامل ہو جاتی ہے اور اسی خون کے ذریعے یہ آکسیجن ہمارے پھلوں اور دوسری باتوں (Tissues) تک پہنچتی ہے۔ جب یہ خون واپس آتا ہے تو اس میں پھر سے آکسیجن شامل ہو جاتی ہے اور یہ (Atria) میں اکٹھا ہو جاتا ہے۔ پھر دل کا بائیں (Ventricle) اس آکسیجن مے خون کو پورے زور سے شریک (Aorta) اور جسم کی تفریق شریانوں میں دھکیلتا ہے۔

بلاڈ پریشر وہ قوت ہے جس سے خون ہماری شریانوں کی دیواروں سے ٹکراتا ہے۔ جب ہم بیٹھے یا لیٹے ہوئے ہوتے ہیں تو ہمارا دل ایک مقام میں ساتھ سے ستر ہوا ہوتا ہے اور اسی ہی طرح خون ہماری شریانوں میں دھکیلا جاتا ہے۔ جب دل دھڑکتا ہے اور خون کو شریانوں میں دھکیلتا ہے اس وقت بلاڈ پریشر بلند ترین سطح پر ہوتا ہے۔ اسے سسٹولک (Systolic) پریشر کہتے ہیں۔ دھڑکنوں کے درمیان وقفہ میں جب دل راکھ ہوتا ہے تو بلاڈ پریشر کم ہو جاتی ہے۔ اس کو ڈیا سٹولک (Diastolic) پریشر

کہا جاتا ہے۔ بلاڈ پریشر کو ظاہر کرنے کے لیے سسٹولک پریشر (Systolic Pressure) بلاڈیا سٹولک پریشر (Diastolic Pressure) لکھا جاتا ہے جسے اگر کسی شخص کا سسٹولک پریشر 120 اور ڈیا سٹولک پریشر 80 تو اسے 120/80 لکھا جائے گا۔ اگلے باب میں ہم اس بارے میں تفصیلی بحث کریں گے کہ بلاڈ پریشر کس طرح چیک کیا جاتا ہے اور کس طرح اس کے اعداد کا تھین کیا جاتا ہے۔

ہمارا جسم تین طریقوں سے بلاڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ اولاً جسم کے مختلف اعضا میں وہ معمولی کرنے والے اعصاب و عضلات موجود ہوتے ہیں جو بلاڈ پریشر میں تبدیلیوں کی نشاندہی کرتے ہیں اور دل کی قوت اور اس کی رفتار میں کمی بیشی کر کے اور دباؤ کی مکمل حرارت کو مد نظر رکھتے ہوئے پریشر کو صورتحال کے مطابق ایڈجسٹ کر دیتے ہیں۔ ثانیاً ہمارے بلاڈ پریشر کی دیرپا اینڈجسٹمنٹ کے ذمہ دار ہیں۔ اس کے لیے کئی کیمیائی اشیاء استعمال ہوتی ہیں اور اس نظام کو رینن انجیوٹنسن (Renin - Angiotensin) کا نام دیا جاتا ہے۔ تیسرے نمبر پر اگر جسم میں پوٹاشیم یا انجیوٹنسن (Angiotensin) کی مقدار ایک حد سے بڑھ جائے تو گردے کے ذریعہ واقع ایڈریل گینڈز (Adrenal Glands) سے ایک منیرالیزڈ الڈوسٹیرون (Aldosterone) کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ ہارمون گردوں سے پوٹاشیم کے اخراج میں اضافہ کر دیتا ہے اور سوڈیم کی مقدار جسم میں موجود رہنے میں مدد دیتا ہے۔ میرے اکثر قارئین کے لیے یہ معلومات ان کی ضرورت سے کافی زیادہ ہیں لیکن مجھے یہ سب کچھ ان حضرات کے لیے لکھنا پڑا ہے جن کا کوئی طبی پس منظر ہے۔

جب ہماری شریانیں جو دل اور اس کے عضلاتی سسٹم (Cardiovascular system) کا لازمی حصہ ہیں پوری طرح کارکردگی کے قابل نہیں رہیں تو تب کیا ہوتا ہے؟ فرض کیجئے ایک خاتون بہت زیادہ چربی والا کافکار ہو جاتی ہے۔ موسم سرما میں ایک شخص رات کو گرمی ہوئی برف ہٹانے کو باہر نکلتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکا کئی سال سستی والے طرز زندگی کے بعد باسکٹ بال کھیلنے کا فیصلہ کرتا ہے۔ ان تینوں صورتوں میں دل زیادہ تیزی سے دھڑکتا ہے تاکہ معمول سے زیادہ خون شریانوں

میں بھی لیکن شریانیں اس کام کے لیے تیار نہیں ہیں۔ وہ خون کی ضروری مقدار دل اور شریان تک نہیں پہنچ سکتیں کیونکہ وہ معمول سے زیادہ خون کو سہارنے کے لیے پھیلنے کے قابل نہیں ہوتیں۔ شریانوں کی دیواروں پر پریشر بڑھ جاتا ہے لیکن اس دباؤ کے باعث وہ مزید کھل نہیں پاتیں۔ علاوہ انہیں (Plaque) بھی پھٹ سکتی ہے اور اس کے اثرات ان میں شامل ہونے سے خون بڑے لوتھڑے (Clot) کی شکل میں تھپن ہو سکتا ہے۔ ان کے نتیجے میں دل کے دورہ یا فالج کا حملہ ہو جاتا ہے۔ فالج سے بچ جانے والوں کی زندگی انتہائی خوفناک ہوتی ہے۔ اگرچہ دل کے دورے اور فالج کی اور بھی وجوہات ہیں جن سے بڑھی ہوئی ہائپرٹنشن (Hypertension) جسے طبی زبان میں مائیگنٹ (Malignant) کہا جاتا ہے۔ اکیلی ہی کافی ہے۔

چلنے زندگی کی ان ایسے خطرناک کیوں کا بہت ذکر ہو چکا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ بڑے دل کے دورے یا فالج کے جسے ان خطرناک عناصر کا "علاج" یا ان پر قابو پانے کے چاہتے ہیں۔ اس بارے میں بہت ہمارا علم بڑھتا جاتا ہے اتنی یہ صورتحال زیادہ خوش کن ہوتی جاتی ہے۔ قومی صحت اور غذا ویت انتظامی سروس (National Health and Nutrition Examination survey) کے پیش کردہ اعداد و شمار کے مطابق اگر بلاڈ پریشر اور کولیسٹرول پر مناسب کنٹرول کر لیا جائے تو دل کی بیماریوں سے انتہائی حد بچا جاسکتا ہے۔ یہ نتیجہ 1921 افراد جن کی عمریں تیس سے چھتر سال کے درمیان تھیں کے کواکف کی مدد سے نکالا گیا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ زندگی بچانے کا یہ کام بلاڈ پریشر کو صرف اس سطح تک لا کر انجام دیا گیا جسے اکثر ڈاکٹر حضرات (انجی بھی) بہت زیادہ سمجھتے تھے یعنی تقریباً 140/90 تک۔ اس کتاب سے آپ کو یہ علم ہو گا کہ آپ بلاڈ پریشر کے ان اعداد و شمار کو مزید کس طرح کم کر سکتے ہیں اس طرح اپنے مصائب میں

1957ء میں میٹروپولیٹن لائف انشورنس کمپنی (Metropolitan Life Insurance Company) نے ایک چارٹ شائع کیا جس میں دکھایا گیا تھا کہ

بلاڈ پریشر کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے۔ انسان کی متوقع عمر (Life expectancy) میں کمی آتی ہے۔

Expectancy میں کمی ہوتی جاتی ہے اور اس کے برعکس ہلڈ پریشر کی سطح جتنی کم ہوتی ہے متوقع عمر اتنی ہی زیادہ۔ اور کون سی اور صحت مند زندگی کا خواہش مند نہیں؟

کچھ کئی دہائیوں سے ہائی ہلڈ پریشر دل کی بیماریوں کے لیے ”تھمن بڑے“ خطرات میں سے ایک قرار دیا جاتا ہے جبکہ دوسرے دو کیلوسرول کی اونچی سطح اور سگریٹ نوشی ہیں۔ جیسا کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہمیں علم ہوتا جاتا ہے کہ اس ضمن میں ”چوتھا بڑا خطرہ“ ذیابیطس (Diabetes) کی صورت میں سامنے آیا ہے۔ بلاشبہ انسان کی جینیاتی ساخت اور خاندانی ہسٹری کا بھی اس معاملے میں بہت عمل دخل ہے لیکن جینیاتی عوامل تو محض ان (عارضی) کو حیرت بڑھا دیتے ہیں مگر معاہدوں ہوتے ہیں۔ اگر آپ ”بڑے خطرات“ کو ختم کر دیں تو آپ کی خاندانی طبی ہسٹری اس معاملے میں محض ایک سوال بن کر رہ جائے گی اور جب اسی بات کی میں نے کوئی تین سال پہلے تبلیغ و اشاعت شروع کی تو بہت سے ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ میں اس میں مبالغہ آرائی کرتے ہوئے معاملے کو حد سے زیادہ سادہ بنا رہا ہوں۔ 1978ء میں شائع ہونے والے اسے پیدہ کیمپوں کے اعداد و شمار میں انکشاف کیا گیا کہ اگر چونتیس سال کا شخص جس کے خاندان میں دل کی بیماریوں کی ہسٹری موجود ہو تو اسے ”خطرہ“ کے عوامل کی بھی لمبی فہرست موجود ہو اسے دل کا دورہ بھی چھوڑنا ہو در ہائی پاس سرخ کی ہو چکی ہو اس کی اگلے دس سال کے اندر انتقال کی چشیم کوئی کی جاسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ میرا انتقال تو کم و بیش چونتیس سال کی عمر میں ہو جاتا ہے لیکن میں نے اس بات کو غلط ثابت کیا! آج ڈاکٹروں اور طبی ماہرین کی اکثریت اس بات کی قائل ہے کہ دل کی بیماریاں (Cardiovascular Diseases) اور دل کے دورے اور فالج سے ہونے والی اموات پر بڑی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔ بس آپ نے صرف ”خطرات کے عوامل“ سے نجات پانے کا فیصلہ کرنا ہے۔ (جس طرح میں نے کیا تھا) اور جیسا کہ تقریباً ہر ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ ہائپرٹینشن (Hypertension) کی بدولت پیدا ہونے والا ”خطرہ“ مکمل طور پر دور کیا جاسکتا ہے۔

آپ کی عمومی اچھی صحت اور خصوصاً ہلڈ پریشر کنٹرول کے حوالے سے آپ کی

نگن کو بڑھانے کے لیے میرے پاس ایک خوش خبری ہے۔ بہت سے طبی مطالعات سے یہ بات بلاشبہ واضح ثابت ہو گئی ہے اگر آپ اپنے سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر میں ایک سے تین پوائنٹ کی کمی کر لیں تو آپ کا دل کے دورے یا فالج میں مبتلا ہونے کا خطرہ میں سے تیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔ یہ (اس سلسلے میں) آپ کی سرمایہ کاری کا محض مندرجہ ذیل اعداد و شمار (جنہیں میں کسی تجربے یا خوفزدگی پھیلانے کے خدشے کے بغیر پیش کر رہا ہوں) صورتحال کی بذات خود عکاس کرتے ہیں۔ 2006ء میں امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی جانب سے جاری کردہ اعداد و شمار کے مطابق امریکہ میں ساڑھے چھ کروڑ سے زائد لوگ (مرد و خواتین) ہائی ہلڈ پریشر میں مبتلا ہیں (جن کا سسٹولک ہلڈ پریشر 140 اور ڈیا سٹولک 90 سے زائد ہے) سفید قوم لوگوں میں 20.5 فیصد افراد ہائپرٹینشن کا شکار ہیں جبکہ سیاہ فام امریکیوں پر شرح 31.6 فیصد تک باندھ گئی ہے۔ ہسپانوی نسل میں یہ شرح 19 فیصد اور ایشین افراد میں 16.1 فیصد ہے۔

ہلڈ پریشر کی اتنی اونچی شرحوں کی بدولت ہر سال تقریباً پچھتر لاکھ (امریکن) افرادوں کے دوروں اور کچھ لاکھ فالج کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ تعداد بظاہر کافی خوفناک دکھائی دیتی ہے لیکن اہم اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ ان اعداد و شمار میں ہم نہ شامل ہوں بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

ہائی ہلڈ پریشر کے خطراتی عوامل اور ان سے بچاؤ

یقیناً خاندانی طبی ہسٹری اس بات کا تعین کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے کہ آپ کو کئی فرد ہائپرٹینشن کا شکار ہوگا یا نہیں لیکن میری سوچ کے مطابق یہ بات صرف انتہائی ہو سکتی ہے۔ اگر کسی ریلے کے راستہ پر چھانک بند ہو اور سرخ پتی چل رہی ہو تو آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ٹرین گزرنے والی ہے۔ کوئی غلط فہم ایسے حالات میں اپنی کارپری پر لا کر اپنا نقصان نہیں کرے گا یعنی ہم قسمت پر بھروسہ کر کے ایسا پرواہ نہ مل کرنے کی حماقت نہیں کر سکتے کیونکہ اگر آپ کے دادا کو ہائپرٹینشن (Hypertension) تھی اور وہ فالج کی وجہ سے فوت ہوئے تھے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو اس تاریخ کو دھرانے

سے بچنے کے لیے اقدامات نہیں کرنے چاہئیں۔

بلاشیر نسل (Race) اس معاملے میں اہمیت رکھتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دوسرے نسلی گروہوں کی نسبت سیاہ فام نسل میں بہت زیادہ عام ہے اور یہ لوگ کم عمر میں اس کا شکار ہوتے ہیں لیکن ہمیں صدمہ ہے کہ سیاہ فام امریکیوں میں سفید فاموں کی نسبت سوڈیم (Sodium) سے حساسیت خوردنی نمک کا ایک جز بہت ہی زیادہ ہے اس کے ساتھ ساتھ وہ خوراک بھی ایسی استعمال کرتے ہیں جس میں سوڈیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح ان میں (بلڈ پریشر کا) مسئلہ دوہرا ہو جاتا ہے۔ اس کا حل نہایت واضح ہے۔ اسی طرح سیاہ فام لوگ موٹاپے اور فائبرین میں بھی دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ مایوسی میں اپنے ہاتھ ملنے کی بجائے ٹھنڈی سیاہ فام افراد مناسب اور معقول طریقہ اختیار کر کے ان مسائل پر قابو پا سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر نوجوان اور ادبزرگ مردوں میں نگرانی کی خواہش کی نسبت زیادہ عام ہے۔ تاہم ساٹھ سال یا اس سے زیادہ عمر کی یہ خواتین مردوں کی نسبت اس مرض کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ یہ جاننے کے لیے آپ میں اسی مرض کے (جملہ: زرنے) کے خطرات موجود ہیں یا نہیں نہایت سادہ اور آسان طریقے سے اس کی پیمائش کر کے (اس کی صنف سے قطع نظر) کافی دستیاب ہے۔

آپ جتنی طور پر ان خطراتی عوامل پر قابو پا سکتے ہیں جو بلڈ پریشر کے آہستہ آہستہ اونچی سطح تک پہنچنے اور اس کے نتیجے میں ہونے والی ہائپرٹینشن کے ذمہ دار ہیں۔ موٹاپا ان عناصر میں بہت بڑا کردار ادا کرتا ہے۔ جتنا آپ کے جسم کا وزن زیادہ ہوگا اتنی زیادہ خون آپ کے پھلوں و رگوں میں گواہی دے گا اور دوسرے غذائی اجزاء پیچھے رہنے کے لیے درکار ہوگا۔ موٹاپے سے خون کی تالیوں کی لمبائی اور ان کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے جس کی بنا پر خون کی ان لیے فاصلوں تک سفر کی مزاحمت بڑھتی جاتی ہے۔ اس مزاحمت کی زیادتی کی بنا پر ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ چربی کے خلیات (Cells) بذات خود ایسے کیمیائی اجزاء پیدا کرتے ہیں جو دل اور خون کی تالیوں پر مضراثرات ڈالتے ہیں۔

آپ کا سست الوجود (Sedentary) رویہ دس کے عضلات کو جسم کے

اگر سست عضلات کی مانند سستی کا عادی بنا کر آپ کے خطرات کو بڑھا دیتا ہے۔ ہسٹر پر لپنے کے شوقین لوگوں کے دل کی دھڑکن عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے کیونکہ ان کے عضلات اتنے کارگر نہیں ہوتے اور انہیں خون پمپ کرنے کے لیے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ مزید برآں جسمانی مشقت سے خون کی تالیوں میں کمی ہوتی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ کسی قسم کی بھی ورزش ہو اس سے خون کی تالیوں کی محتاجت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اگر سست جسمانی طور پر رہے تو اس کے ساتھ ساتھ پائپ بھی ہو تو مسائل گھمبیر ہو جاتے ہیں۔

سوڈیم اور نمک کا استعمال ابھی تک خطراتی عوامل کی حیثیت سے متنازعہ ہے۔ یہ سچ ہے کہ کچھ افراد کو سوڈیم سے خصوصی طور پر حساسیت ہوتی ہے (چاہے وہ نمک انی صورت میں ہو یا پھر تیار شدہ یا فاسٹ فوڈ میں شامل سوڈیم والے اجزاء کی شکل میں) لیکن ہر کسی پر سوڈیم کا اثر ایک جیسا نہیں ہوتا۔ جیسا کہ ہم آگے جا کر دیکھیں گے کہ سوڈیم کی ادنیات یا الیکٹرولائٹس (Electrolytes) میں سے ایک ہے جو بلڈ پریشر پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان لوگوں کے سوا جنہیں سوڈیم سے حساسیت ہو، باقی افراد میں سوڈیم کو کم کرنے کی نسبت دوسرے (الیکٹرولائٹس) کا زیادہ مقدار میں حصول نہایت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔

بلاشبہ بالکل بلڈ پریشر پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن یہ معاملہ بھی ابھی تک واضح نہیں ہے۔ زیادہ بالکل استعمال بلڈ پریشر بڑھا سکتا ہے جبکہ اس کا اعتدال سے استعمال بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

دہنی و جسمانی دباؤ (Stress) طبی و ریسرچ کے حلقوں میں ایک انتہائی متنازعہ موضوع ہے اگرچہ اپنی روزانہ طبی پریکٹس کے دوران ڈاکٹر اپنے مریضوں میں دباؤ (Stress) کے اثرات کا باقاعدگی سے نوٹ کرتے ہیں ستریس (Stress) سے نہ صرف مسائل مادوں کی پیدائش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نیز اس کی بنا پر دل کی دھڑکن میں اضافہ اور خون کی ضروریات بڑھ جاتی ہیں اس طرح وقت گزرنے کے ساتھ بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ دباؤ (Stress) پر قابو پالنے کے بہت سے مؤثر اور آزمودہ طریقے موجود ہیں۔

ہائی ہلڈ پریشر کی علامات

اکثر صورتوں میں ہائیپرٹینشن (Hypertension) بلاشبہ ایک ایسا خاموش قاتل ہے جس کی کوئی علامات نہیں ہوتی کم آپ کو اشارہ مل جائے کہ کچھ خرابی ہونے والی ہے۔ کچھ مریضوں میں ہلکا محسوس ہونے والا سر درد ہوتا ہے خصوصاً سر کی پیچلی جانب اور عموماً صبح کے اوقات میں۔ لیکن یہ بات ذہن نشین ہونی چاہیے کہ ایسے سر درد استثنائی صورتوں میں ہوتے ہیں عموماً نہیں۔

عام سر درد غنودگی، کسیر بہا ہلڈ پریشر کی (کم از کم) ابتدائی مراحل کی علامات میں شامل نہیں ہیں۔ تاہم بہت شدید ہائیپرٹینشن کے دوران یہ علامات ہو سکتی ہیں میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ عموماً جن لوگوں کا ہلڈ پریشر بہت اونچا (High) ہوتا ہے ان میں کسی قسم کی علامات نہیں ہائی جاتیں۔

گردن میں کیسیائی تبدیلیوں سے ہلڈ پریشر پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے اور چونکہ شدید ہلڈ پریشر کے نتیجے میں گردے متاثر ہو جاتے ہیں (گردوں کو نقصان پہنچتا ہے) اس لیے مرض کی پیچیدہ اور مزید پیچیدہ صورتوں میں کچھ ایسی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں جو براہ راست ہلڈ پریشر کی بجائے گھٹا (Damaged) گردوں کے باعث نمودار ہوتی ہیں۔ یہ علامات بہت زیادہ پسینہ آنا، پٹھوں میں کھنچاؤ (Muscle Cramps) کمزوری، بار بار پیشاب کی حاجت اور دل کی دھڑکن کا بے قاعدہ یا بہت زیادہ ہونا ہیں۔

ہلڈ پریشر کی درجہ بندی

دنیا بھر میں ہلڈ پریشر کے بڑھتی ہوئی سطحوں کی درجہ بندی کا موضوع بحث ہوا ہے (بلکہ تنازعات) کا موجب بنا رہا ہے۔ 2003ء میں امریکہ کے پیش انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کی ایک شاخ ہلڈ پریشر اور ہائیپرٹینشن کے لیے جائز نیشنل کمیٹی (Joint National Committee on blood Pressure and Hypertension) نے معیار وضع کیا۔ ہلڈ پریشر کی درجہ بندی اور علاج کے بارے میں اپنی ہدایات کے ساتویں حصے (JNC7) میں کمیٹی نے وہ سفارشات پیش کیں جنہیں ہر سطح پر

ہلڈ پریشر (ہلڈ قشار خون)

ہلڈ پریشر کنٹرول کے لیے انتظامی اقدامات قرار دیا جاسکتا ہے جنہیں مستقبل کے طبی مریضیں کبھی نظر انداز نہیں کر سکیں گے۔ تاہم امریکہ اور بیرون ملک ناقدین (JNC7) کو غیر ضروری اور اشتعال انگیز قرار دیتے ہیں۔ میں ان ہدایات اور سفارشات کو زیر بحث لاؤں گا اور آپ کو موقع دوں گا کہ بحیثیت مریض یا معالج یا دونوں حیثیتوں سے ان بارے میں فیصلہ کریں۔

(JNC7) کی رپورٹ اور ہدایات کے مطابق ہلڈ پریشر اور ہائیپرٹینشن (Hypertension) کی درجہ بندی مندرجہ ذیل ہے۔

(Diastolic) ڈایاسٹولک	(Systolic) سیسٹولک	(Category) کیٹیگری
75 یا کم 80 سے کم	115 یا کم 120 سے کم	بہترین نارمل
80 سے 89	120 سے 139	آغاز ہائیپرٹینشن
90 سے 99	140 سے 159	ہائیپرٹینشن درجہ اول
100 سے زیادہ	160 سے زیادہ	ہائیپرٹینشن درجہ دوم

اگر سیسٹولک (اوپر والا) یا ڈایاسٹولک (نیچے والا) میں سے کوئی ایک نارمل سے نیچے جس کی کمیٹری میں ہوگا مریض کو کم اسی درجہ بندی میں شامل کریں گے۔

آپ سوال کریں گے ”ایسا کیوں؟“ اختلافی کیسے؟ اس کی وجہ (جیسا کہ تھوڑا آگے کے تعیلات بیان ہوگی) یہ ہے کہ دل بیماریوں دل کے دورے فالج یا موت کا خطرہ ہلڈ پریشر میں اضافے کے ساتھ ساتھ اسی شرح (Linearly) بڑھتا جاتا ہے۔ 120/80 سے زیادہ ہلڈ پریشر ہونے سے خطرہ بڑھنے لگتا ہے خصوصاً جب دوسرے دھاتی عوامل جیسے بڑھا ہوا کولیسٹرول، سگریٹ نوشی اور بالخصوص ڈیپریس بھی موجود ہوں۔ اعداد و شمار بہت زیادہ متاثر کن ہیں۔ جب آپ ان کا مطالعہ کرتے ہیں تو آپ بلاشبہ ان خطرات کا فکار ہونے سے بچتا چاہیں گے۔ بعض اوقات ڈاکٹروں پر یہ الزام

عام کیا جاتا ہے کہ وہ پیاریوں کا سامنا اور مقابلہ کرنے کے لیے (خصوصاً بگاڑ پیدا کرنے والی ایسی بیماریاں جن کو خود رو ہونے میں کافی لمبا عرصہ لگتا ہے) بہت زیادہ جارحانہ طرز عمل نہیں اپناتے اسے ایسا ہرگز ہرگز نہیں ہونا چاہیے!

سب سے بڑا نکتہ اختلاف "قبل ہائپرٹنشن" (Prehypertension) کی اصطلاح کے استعمال کے بارے میں تھا۔ کچھ نقادوں کے خیال میں (اور وہ کسی حد تک درست بھی تھے) کسی مریض کو "ہائی نارمل" (High Normal) کی درجہ بندی میں رکھنے کی بجائے "قبل ہائپرٹنشن" (Prehypertension) کے درجے پر رکھنا اسے خوفزدہ کرتا تھا۔ کچھ لوگ اس اصطلاح پر اس لیے معترض تھے کہ طبی ریکارڈ میں اس درجہ بندی پر ہونے کے باعث انفورمیشن کے ریش حائر ہو سکتے تھے (ان میں اضافہ کا امکان تھا) دوسرے افراد اس بات پر پریشان تھے کہ ہلڈ پریشر کی ادویات کا (نقصوں میں) استعمال بہت زیادہ بڑھ جائے گا اگرچہ (JNC7) ہدایات میں دو ایات کے استعمال سے پیشہ طرز زندگی میں تبدیلی کرنے کا کہا گیا ہے۔

جب میں نے پہلے JNC7 ہدایات پڑھیں تو میں نے ان کے ناقدین کی ہی طرف داری کی لیکن جوں جوں میں اس پر زیادہ غور کرتا رہا تو میں اس بات کا قائل ہوتا گیا کہ یہ بظاہر سخت گیر ہدایات نسبتاً بہتر تھیں۔ دیکھی کا پیو یہ ہے کہ نیک بڑاات خود امریکن کولیسٹرول گائیڈ لائنز پر سالوں تک اس بات پر سخت تنقید کرتا رہا تھا کہ (کولیسٹرول) ہدایات کے بارے میں دو صحیحہ معیارات پیش کرنا انتہائی مشکل چیز تھی یعنی ایک ان لوگوں کے لیے جنہیں کوئی دل سے متعلق بیماری نہیں تھی اور دوسرا ان افراد کے لیے جنہیں کسی طرح کا بھی دل کا عارضہ لاحق تھا۔ میرا اعتراض یہ تھا کہ کیا یہ بہتر نہ ہوتا کہ ہم عارضہ رونما ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے ہر کسی کے لیے کم کثافت والے کولیسٹرول (LDL) (Low-Density Lipoprotein) کم سے کم سطح پر اور زیادہ کثافت والے کولیسٹرول (HDL) (High-Density Lipoprotein) زیادہ سے زیادہ سطح پر رکھنے کی سفارش کرتے تاکہ بیماری کو پیدا ہونے سے روکا جاسکے؟

ایکی معاملہ ہلڈ پریشر کے لیے بھی ہے۔ جتنے اس کے اعداد کم ہوں گے اتنا ہی

دورے سے اب بھی اور مستقبل میں بھی بہتر ہوگا۔ اس میں اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کن ملکوں کے (ہلڈ پریشر کے) چارٹ دیکھ رہے ہیں۔ امریکہ آسٹریلیا یا دنیا کے کسی بھی ملک کا۔ سب ماہرین قلب اور طبی زعماء اس بات پر متفق ہیں کہ آپ کا ہلڈ پریشر کا ہدف 120/80 ہونا چاہیے بلکہ اگر اس سے بھی کم یعنی 115/75 یا مزید کم ہو تو زیادہ بہتر ہے۔

کئی سالوں تک ڈاکٹروں کی یہ رائے تھی کہ ڈائاسٹولک (Diastolic) ہلڈ پریشر (یعنی نیچے والا ہلڈ پریشر) زیادہ اہمیت کا حامل ہے لیکن آج ہم جانتے ہیں کہ بات اس کے برعکس ہے۔ یعنی سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر (اوپر والے ہلڈ پریشر) میں اضافہ دل کی بیماریوں جن کی کدول کے دورہ یا فالج کا باعث بن سکتا ہے۔ نومبر 2006ء میں طبی جریدہ (Hypertension) میں شائع ہونے والی جاپانی ریسرچ کے مطابق سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر میں اضافے سے فالج ہونے کے خطرات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ تازہ ترین "ہائپرٹنشن منیجمنٹ گائیڈ لائنز" (Hypertension Management guidelines) کے مطابق سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر میں پانچ درجے کی سے فالج میں مبتلا ہونے کا خطرہ چودہ فیصد اور دل کی بیماری کا خطرہ نو فیصد کم ہو جاتا ہے لیکن مسئلہ یہ ہے کہ سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر کو مؤثر طور پر کم کرنا ڈائاسٹولک (Diastolic) ہلڈ پریشر میں کمی کرنے کی نسبت بہت زیادہ مشکل ہے۔ ہماری اس کتاب "ہلڈ پریشر کا علاج" (The Blood Pressure Cure) میں دیے گئے پروگرام اور طریق کار بھی طبی لحاظ سے سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر میں خاطر خواہ کمی کرنے پر مبنی ہے تاکہ آپ میں دل کے دورے اور فالج میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم سے کم کیا جاسکے۔

آپ اور آپ کے معالج کے لیے نیک دباؤ بھی ایک اہم معاملہ ہے۔ نیک دباؤ (Pulse Pressure) لازماً آپ کے سسٹولک (Systolic) اور ڈائاسٹولک (Diastolic) پریشر کے اعداد کا فرق ہوتا ہے۔ ڈاکٹر جان کوکرافٹ (Dr. John Cockcroft) جو کہ ہلڈ پریشر اور ہائپرٹنشن پر ایک بین الاقوامی ماہر اور برطانیہ میں یونیورسٹی آف ویلز کالج آف میڈیسن (University of Wales)

(College of Medicine) میں پروفیسر ہیں نے اپنے ایک (Medscape Cardiology) میں شائع ہونے والے مضمون میں ایک نہایت ارا مکی مثال سے نبض کے دباؤ کی اہمیت بیان کی ہے۔ اس کے کہنے کے مطابق اگر سسٹولک (Systolic) پریشر میں تین درجے کا اضافہ ہو جائے تو اس کی بنا پر خطرہ اتنا نہیں ہوتا جتنا نبض کے دباؤ (Pluse Pressure) میں 20 درجے کا اضافہ سے ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر کوکرافٹ (Dr. Cockcroft) کے مطابق نبض کا دباؤ (Pulse pressure) اکثر حالات میں سسٹولک (Systolic) یا ڈایاسٹولک (Diastolic) بلڈ پریشر کی نسبت خطرات کی بہتر عکاسی کرتا ہے۔

لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم ہر وقت اپنے بلڈ پریشر کے بارے میں سوچ سوچ کر اپنی خطرات کا تصور کر کے اعصاب زدگی کا شکار ہوتے رہیں۔ زندگی زعمہ رہنے اور اس سے لطف اندوز ہونے کا نام ہے۔ خوشی کی بات ہے کہ ہم بے شمار ایسے کام کر سکتے ہیں جن سے ہمارے بلڈ پریشر کو فائدہ ہوگا اور ہماری زندگیوں میں زیادہ طویل زیادہ خوشگوار ہو جائیں گی۔

بلڈ پریشر کم کرنے کا جواز

اس بات کو ثابت کرنے کے لیے جتنا زیادہ بلند آپ کا بلڈ پریشر ہوگا (چاہے وہ ان حدود کے اندر ہی ہو جنہیں پہلے مکمل طور پر نارمل یا بلند نارمل (High-Normal) سمجھا جاتا تھا) اتنے ہی زیادہ خطرات آپ کو دل کی بیماری یا فالج میں مبتلا ہونے کے ہوں گے کی برسوں سے حد دو شمار کئے کیے جاتے رہے ہیں۔ ان اعداد و شمار کی بدولت اب تقریباً سب معالجین اور طبی زعماء اس بات پر متفق ہیں کوئی فرد اپنا بلڈ پریشر 115/75 کی حدود میں رکھے تو یہ اس کے لیے بہترین ہے۔ خصوصاً ان لوگوں کے لیے جن کی عمر پچاس سال سے زیادہ ہو ان کے سسٹولک (Systolic) یعنی ویر والا پریشر اس سے بھی کم ہو تو بہتر ہے۔ اگر ڈایاسٹولک (Diastolic) (نیچے والا) پریشر بالکل نارمل بھی ہو پھر بھی سسٹولک (Systolic) پریشر کو کم سے کم کرنے کی کوشش کی جائے۔ بعض لوگوں میں

نیچے ویر والا پریشر بالکل قدرے نارمل ہوتا ہے جبکہ اوپر والا بلڈ پریشر زیادہ بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ ایسی صورت حال کو آئسولڈ سسٹولک یا پریٹنشن (Isolated Systolic Hypertension) کہا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ایسی کیفیت پر (خطرناک جانتے ہوئے) بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں۔

یونیورسٹی آف نارٹھ کیرولینا (University of North Carolina) میں کی گئی ایک ریسرچ جو تقریباً ساڑھے گیارہ سال پر محیط تھی اور اس میں نو ہزار سے زیادہ افراد شامل تھے۔ یہ بات ثابت ہو گئی کہ بلڈ پریشر کی سطح میں اضافے سے دس کی بیماریوں میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ نیز یہ بھی بتا چلا کہ ان لوگوں کے مقابلے میں جن کا بلڈ پریشر بہترین سطح پر ہے (یعنی 115/75) ہائی نارمل بلڈ پریشر والے افراد کو دل کی بیماری ہونے کا خطرہ اڑھائی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اس ریسرچ میں (دل کی) بیماری کی دوسری وجوہات بھی زیر غور رہی تھیں۔ زیادہ تر خطرات فالج اور اس سے متعلقہ بیماریوں میں جتنا ہونے کے بارے میں تھے اور یہ خطرات سیاہ فام امریکیوں کو زیادہ بڑھ چکے تھے۔ مریضوں کو بتایا گیا کہ ان لوگوں کو ایس۔ ایل۔ (LDL) کو لیوسٹرول کی زیادہ مقدار والے افراد میں بہت زیادہ تھے۔

اس ریسرچ سے یہ بھی نتیجہ نکلا کہ پری ہائپرٹنشن (Prehypertension) میں مبتلا لوگوں کی تعداد کافی زیادہ ہے اور ان لوگوں میں بلڈ پریشر کم کر کے اسے بہترین سطح پر لانے کی کوششیں نہایت مؤثر ہو سکتی ہیں۔

بعد کی تحقیقات سے یہ بات بالکل صحیح ثابت ہوئی ہے۔ حال میں شائع ہونے والے ایک تحقیقی مطالعے کے مطابق تقریباً نو ہزار دیگر مریضوں کو تین گروپوں میں تقسیم کر کے ان کا اوسطاً بارہ سال تک جائزہ لیا گیا۔ تین گروپوں میں بلڈ پریشر لیوا لیا یہ تھے گروپ I - 120/80 سے کم، گروپ II - 129/80-120، گروپ III - 139/85-130۔ تمام مطالعے سے یہ بات واضح ہوئی کہ گروپ I کی نسبت گروپ II میں دل کی بیماریوں کے خطرات ستر فیصد اور گروپ III میں 144 فیصد زیادہ تھے۔

مزید برآں یہ بات بھی ثابت ہو گئی ہے کہ چار سال یا اس سے کم عرصے میں ہائی نارمل (High Normal) ہلڈ پریشر اکثر باقاعدہ ہائپرٹینشن میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جتنی کسی کی عمر زیادہ ہوگی اتنا ہی زیادہ اس میں ایسا ہونے کا خطرہ ہوگا۔ بوسٹن یونیورسٹی (Boston University) میں ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق پچیس سال یا اس سے زیادہ عمر کے تقریباً آدھے افراد جن کا ہلڈ پریشر ہائی نارمل (High-Normal) حدود میں تھا اس دوران ہائپرٹینشن میں مبتلا ہو چکے تھے اور جن افراد کے وزن میں پانچ فیصد اضافہ ہوا تھا ان کے ہائپرٹینشن میں مبتلا ہونے کے امکانات میں سے تین فیصد بڑھ گئے تھے۔ ریسرچ سے یہ بات بھی واضح ہو گئی کہ ہائی نارمل (High-Normal) ہلڈ پریشر ہائپرٹینشن سے زیادہ مت جلتا ہے بہ نسبت نارمل ہلڈ پریشر کے دوسرے لفظوں میں ہائی نارمل ہلڈ پریشر سے ہائپرٹینشن حدود میں جانا نہایت آسان ہے بجائے ہائی نارمل سے نارمل میں جانے کے۔

امریکن (JNC7) رپورٹ کی بنیاد پر ملنے والے اعداد و شمار بھی اسی جانب اشارہ کرتے ہیں یعنی ہلڈ پریشر میں قدرتی زیادہ (دل کی بیماری کے) خطرات اس رپورٹ کے مطابق ہلڈ پریشر کی پورے حدود (115/75) سے لے کر 185/115 تک کے اندر سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر میں 20 درجے کا اور ڈیاسٹولک (Diastolic) پریشر میں 10 درجے کے اضافے سے دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ (اس میں سو فیصد اضافہ ہو جاتا ہے) آئیے اسی بات کی مثال سے وضاحت کریں۔۔۔ فرض کیجئے کہ آپ کا سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر 115 سے بڑھ کر کچھ عرصے میں 135 ہو جاتا ہے تو سمجھئے کہ آپ کا بیماری میں جمل ہونے کا خطرہ دوگنا ہو چکا ہے اور اگر اگلے سالوں میں یہ ہلڈ پریشر مزید 20 درجے کے اضافے سے 155 ہو جائے تو آپ کے لیے خطرہ مزید دوگنا یعنی کل چار گنا بڑھ جائے گا۔ یہ تو بڑی خوفناک بات ہے۔۔۔ لیکن ابھی بات یہ ہے کہ اس کے برعکس بھی صورت حال ہے۔ یعنی اگر آپ کا ہلڈ پریشر مسلسل کم ہوتا جاتا ہے اور 115/75 کی بہترین سطح کے جتنا قریب ہوگا اتنا ہی آپ کو مسلسل قاعدہ ہوتا جائے گا۔ یعنی اب تو ہر کسی کا یہ مقدس مقصد بن جانا چاہیے کہ

© SCANNED PDF By HAMEEDI

پندہوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہلڈ پریشر میں مسلسل کمی۔

اب تک آپ اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے کہ پری ہائپرٹینشن (Prehypertension) کی سطح سے ہلڈ پریشر بہترین سطح (Optimal level) پر لانے کے کیا فوائد ہیں۔ ایک تحقیقاتی مطالعہ (Trial of preventing Hypertension) (TROPHY) کے نتائج امریکن کالج آف کارڈیالوجی (American college of cardiology) (ACC) کی مارچ 2006ء میں ہونے والی میٹنگ میں پیش کیے گئے۔ اس مطالعہ کے مطابق پری ہائپرٹینشن میں جملہ مریض جن کی اوسط عمر ساڑھے اڑتالیس سال تھی ان میں سے آدھے مریضوں کا علاج کیا گیا جبکہ باقی کا نہیں۔ دو سال کے مطالعے کے بعد پتا چلا کہ علاج شدہ مریضوں میں ہائپرٹینشن کی حدود میں جانے کا خطرہ چھیانوہ فیصد کم ہو گیا۔

(TROPHY) مطالعے کے دوران علاج شدہ مریضوں کو ہلڈ پریشر کی دوا (Candesartan) استعمال کروائی گئی لیکن جیسا کہ پیشینہ دلی پیچھے دے اور خون کے انجینیئر آف ہیلتھ (National Heart, Lung and blood Institute of Health) کے ایک پروجیکٹ سے ثابت ہوا ہے کہ بغیر دوائی استعمال کیے صرف طرز زندگی میں تبدیلی لانے سے بھی کامیابی کا حصول ممکن ہے۔ طرز زندگی میں جن تبدیلیوں کی بدولت زیر مطالعہ افراد پری ہائپرٹینشن (Prehypertension) سے ہائپرٹینشن (Hypertension) کی سمت جانے سے محفوظ رہے ان میں "وزن میں کمی" "جسائی فعالیت" "معتدل سطح کی شراب نوشی اور پھلوں سبزیوں اور خالص اناج کے لیوین پر مشتمل غذا کا استعمال شامل ہیں۔ درحقیقت (New England Journal of Medicine) میں شائع شدہ رپورٹ کے ساتھ شکاک اداری کی کالم میں اودیات کے استعمال پر تنقید کرتے ہوئے طرز زندگی میں تبدیلی کے طریق کار کو دوائیوں کی نسبت زیادہ بہتر قرار دیا گیا ہے اور اس ایڈیڈریل کے مطابق ہلڈ پریشر کی کمی کے لیے تو انہوں نے نئے دریافت کردہ قدرتی ٹیکسٹس (Supplements) (جن کی افادیت طبی طور بھی مسلمہ ہے) کے استعمال کی بھی حمایت نہیں کی۔ ان خفیہ ہتھیاروں

(یعنی قدرتی جسمانی) کے بارے میں ہم بعد میں بات کریں گے۔

دوسرے ملکوں کے قارئین یہ کہہ سکتے ہیں ”ٹھیک ہے یہ تو امر کی نظر نظر ہے لیکن ضروری نہیں کہ یہ ہمارے ملکوں میں بھی لازماً قابل عمل ہو؟“ افسوس کی بات یہ ہے کہ ایسی رائے درست نہیں ہے۔ اگرچہ بات بہت طویل اور اکتا دینے والی ہو جائے گی لیکن میں برطانیہ، سوئٹن، اٹلی، جرمنی، فن لینڈ اور آسٹریلیا میں کی گئی تحقیقات کے حوالے دے کر یہ بات ثابت کر سکتا ہوں کہ ان سب کے نتائج ایک ہی ناقابل تردید حقیقت تک پہنچے ہیں کہ اگر آپ نے اپنے آپ کو دل کی بیماریوں کا علاج دل کے دورے، گردوں کے نکل ہونے سے محفوظ رکھنا ہے تو ہٹا بلڈ پریشر 115/75 کی مقررہ حد پر یا کم از کم اس کے جتنا ممکنہ طور پر قریب ہو سکے آئیے۔ یہ بات ان لوگوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے جن میں دوسرے خطرانی عوامل بشمول ہائی کولیسٹرول لیول، سگریٹ نوشی، ذیابیطس، موٹاپا، آٹا میٹابولزم، بچہ باد یا دل اور جذباتی غیر آسودگی موجود ہیں۔



© SCANNED PDF By HAMEEDI

2

بلڈ پریشر کی پیمائش

اپنی کار کے ٹائروں کی پیمائش کا کردگی اور ان کی دہریا عمر کے لیے ضروری ہے کہ آپ ان میں سفارش کردہ (Recommended) ہوا کا دباؤ برقرار رکھیں۔ یہ ضروری ہونے کے لیے کہ آپ یا آپ کی گاڑی کے ٹائروں میں ہوا کا مقررہ دباؤ موجود ہے۔ آپ اس کے لیے خود ایک سادہ میٹ کرتے ہیں یا پھر سروس سٹیشن پر ہوا کا دباؤ چیک کرتے ہیں۔ یہی صورتحال ہمارے دل اور شریانوں پر دباؤ کی بھی ہے۔ اس کا پتلا کرنے ڈاکٹر کے کلینک پر ایک سادہ اور بے ضرر سائٹ کرنا ہے۔

اکثر مرد و خواتین نے کبھی نہ کبھی اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کرائی ہوگی۔ لیکن اس پیمائش کو ذہن میں رکھیں کہ بغیر (ہوسکتا ہے کئی لوگوں کا بلڈ پریشر مقررہ سطح سے زائد ہو یا زیادہ شیعہ الفاظ میں وہ پائپرٹینشن میں مبتلا ہو گئے ہوں) اگر آپ نے حال ہی میں بلڈ پریشر پیمائش نہیں کرایا، تو اپنے ڈاکٹر کے پاس جاییے اور اس سے اپنی ملاقات کا شیڈول طے کریں۔ جب آپ ڈاکٹر کے کلینک پر جائیں تو اس وقت اپنا کولیسٹرول لیول بھی چیک کریں تو بہت بہتر ہے۔ بڑھا ہوا کولیسٹرول نہ صرف دل کے دورے اور فالج میں مبتلا ہونے کا بہت بڑا خطرہ ہوتا ہے بلکہ یہ پائپرٹینشن پیدا کرنے کا باعث بھی ہے۔

بلڈ پریشر چیک کرنے کے لیے، ڈاکٹر یا کوئی اور طبی عملہ آپ کے بازو کے گرد

کئی سے اوپر لپٹی ہوئی پٹی نما تھیلی میں ہوا بھرتا ہے۔ پھر وہ سٹیٹھو سکوپ (Stethoscope) کے ذریعے (جو آپ کی کبھی کے موز پر رکھا ہوتا ہے) مخصوص آوازیں سنتا ہے جبکہ تھیلی میں سے ہوا آہستہ آہستہ خارج کی جاتی ہے۔ ان (آوازوں) میں کھلی تو دل کی دھڑکن کے وقت کا بنا دیتی ہے جبکہ پانچویں اور آخری مخصوص آواز دھڑکنوں کے درمیان حالت سکون کو ظاہر کرتی ہے۔ ان دونوں آوازوں کے وقت خون کا دباؤ پارے کی ایک ٹیوب (جو تھرمائیٹریک مانیٹر ہوتی ہے) کے ذریعے ناپا جاتا ہے۔ اس آلے کو Sphygmomanometer کہا جاتا ہے جسے اکثر دیوار کے ساتھ لٹکایا ہوا ہوتا ہے۔ پہلی آواز دلا پریش سسٹولک (Systolic) کہلاتا ہے اور دوسرے کو ڈیا سٹولک (Diastolic) کہا جاتا ہے۔ دونوں کی پیمائش ملی میٹر آف مرکری (mmHg) میں کی جاتی ہے۔

بعض گھٹکے اور ڈاکٹر حضرات پارے کے ماحولیاتی اثرات کو کم کرنے کے لیے آج کل ڈیجیٹل (Digital) آلات بھی استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن آج بھی پارے والا ہند پریش ماپنے کا آلہ ہی معیاری تصور ہوتا ہے اور دوسرے آلات کی صحت (Accuracy) کو جانچنے کے لیے بھی اسے ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

چونکہ ہند پریش پر کئی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں اس لیے جب آپ ڈاکٹر کے پاس جائیں تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہند پریش کی جانچ دو یا بہتر ہے تین مرتبہ کی جائے۔ ہائپر ٹینشن کی تشخیص کے لیے ضروری ہے کہ ڈاکٹر آپ کے ہند پریش کی جانچ تین مختلف مواقع پر کرے۔ اپنے ہند پریش کی پیمائش کو ہر ممکن حد تک صحیح (Accurate) بنانے کی خاطر آپ کو چند باتوں پر عمل کرنا ہوگا۔ جس میں آپ نے اپنے پاس جان بوس رات کو خوب اچھی طرح سونا چاہیے۔ اس کی تمیز زیادہ ضروری ہے جس کی آستینیں پاسنی اور چھانکی جائیں تاکہ ہند پریش کے آنے کی پٹی لگی محسوس نہ ہو۔ دونوں پاؤں فرش پر رکھ کر بیٹھیں۔ ہند پریش کی پیمائش سے پیشتر چند منٹ بالکل آرام سے بیٹھیں۔ لمبے سانس میں اور خوشگوار باتیں سوچیں۔ اگر آپ ڈاکٹر کے پاس کسی اور وجہ (بیماری) کے باعث آئے ہیں تو اپنا ہند پریش (ڈاکٹر سے) ملاقات کے شروع کی بجائے آخر میں چیک کروائیں۔

سگریٹ نوشی یا کھین لے مشروبات کے استعمال سے ہند پریش میں وہ بڑا زیادہ گھٹنوں تک اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس عمر رسیدہ افراد کا ہند پریش کھانے کے فوراً بعد کم ہوتا ہے۔ ہند پریش صبح کے وقت میں شام یا سہ پہر کے وقت سے زیادہ ہوتا ہے۔ ہات چیت سے بھی ہند پریش بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے (ہند پریش کی) پیمائش کے دوران خاموش رہنا بہترین بات ہے۔

کسی بھی ٹیسٹ سے پیشتر کچھ نہ کچھ پی جینی ہوتا قدرتی ہات ہے اس سے بھی ہند پریش بڑھ سکتا ہے۔ اسی لیے آپ کے ڈاکٹر سے ملاقات کے دوران ایک سے زیادہ بار ہند پریش کی جانچ بہتر ہوتی ہے۔ پہلی پیمائش کے بعد چند منٹ انتظار کیجئے پھر دوبارہ جانچ کر دیکھیے۔ بہترین یہ ہے کہ ایک مرتبہ اور۔

وائٹ کوٹ لیبائل (Labile) اور پوشیدہ ہائپر ٹینشن

بہت سے لوگ بشمول میرے ڈاکٹر کے کلینک پر جاتے ہوئے قدرتی طور پر بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں اس وقت جب ان کا ہند پریش ناپا جاتا ہے تو گھر کے مقابلہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ ہند پریش میں ایسے اضافوں کو طبی اصطلاح میں ”وائٹ کوٹ ہائپر ٹینشن“ کہا جاتا ہے۔ اکثر صورتوں میں ہند پریش میں یہ اضافہ خود بخود کم ہو جاتا ہے لیکن بعض حالات میں یہ کمی نہیں ہوتی۔ لیکن وجہ ہے آج کل گھر پر ہند پریش کی جانچ و نگرانی کا طریق کار مریضوں اور ڈاکٹروں میں زیادہ مقبول ہو رہا ہے۔ ہند پریش خود جانچنے کے بارے میں تفصیلی بات ہم بعد میں کریں گے۔

جاپان میں ہوئی ایک تحقیق کے مطابق 128 مریضوں میں ”وائٹ کوٹ ہائپر ٹینشن“ (WCH) کا مشاہدہ کیا گیا۔ گھر پر ان کے ہند پریش کی اوسط سطح 135/85 تھی جبکہ ڈاکٹر کے کلینک میں یہ بڑھ کر 140/90 ہو گئی۔ کئی مردوں اور خواتین میں یہ فرق اس سے بھی زیادہ پایا گیا۔

یونیورسٹی آف ورجینیا (University of Virginia) میں ہونے والی یہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ ایسے مریض جن کا ہند پریش کمرے کی تشخیص میں داخلے

کے فوراً بعد نوٹ کیا گیا ان کا سسٹولک ہلڈ پریشر ان مریضوں کے مقابلے میں چودہ گونے زیادہ تھا جن کا پریشر آکر کرسی پر بیٹھنے کے پانچ منٹ بعد ناپا گیا۔ ڈاکٹروں کی یہ رائے ہے کہ اگر پاؤں اور کمر کو سہارا ملا ہوا ہو تو اس سے (ہلڈ پریشر کی) پیکش زیادہ صحیح ہوتی ہے۔

عایدہ دنوں تک طبی زعماء "وائٹ کوٹ ہائپرٹینشن (WCH) کو بے ضرر گردانتے تھے۔ جاپانی محققین نے اس بات پر غور کیا کہ (WCH) کہیں مستقبل میں حقیقی ہائپرٹینشن میں ڈھل جانے کی نشاندہی نہ کر رہا ہو۔ آٹھ سال کے عرصے تک انہوں نے (WCH) میں مبتلا مریضوں کا موازنہ ان افراد سے کیا جن کا ہلڈ پریشر ڈاکٹروں کے کلینک میں نازل رہتا تھا۔ نازل ہلڈ پریشر والے لوگوں کی نسبت WCH مریض دہائی بعد ادیش ہائپرٹینشن میں مبتلا ہوئے اور ان میں سے بھی اکثر مریض مرد زیادہ عمر کے اور موٹاپے کا شکار تھے۔

اب تک (WCH) کی کوئی بائیو کیمیکل (Biochemical) یا فزیالوجیکل (Physiological) یا ذاتی دواؤں سے پہلے معلوم ہو سکیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نہ تو آپ خود اور نہ ہی آپ کا ڈاکٹر یہ بتا سکتا ہے کہ آیا آپ اس کم از کم دس فیصد آبادی میں شامل ہیں یا نہیں جن کا ہلڈ پریشر کرسی بجائے کلینک میں زیادہ ہوگا۔

دلچسپی کی بات یہ ہے کہ کبھی کہ وہ لوگ جن کا ہائپرٹینشن کا علاج کیا جا رہا ہے اور جن کا ہلڈ پریشر دواؤں کے ذریعے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ انہیں بھی WCH کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یہ بات یونان میں طبی تحقیقات کاروں کے کام سے ثابت ہوئی جنہوں نے ہلڈ پریشر کے مریضوں اور نازل ہلڈ پریشر والے لوگوں کے تاثرات کا موازنہ کیا تھا۔ ان کی تحقیق کے مطابق ہلڈ پریشر کی مانیٹرنگ کے لیے کلینک کا ماحول بہتر نہیں بلکہ یہ کام کلینک سے باہر ہونا چاہیے۔

اسی طرح روزمرہ زندگی میں بے چینی یا دباؤ سے ہلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ قدرتی بات ہے اور عام طور پر ایک سبب ضرور واقعہ سمجھا جاتا ہے۔ فرض کیجئے آپ گاڑی میں سڑک پر جا رہے ہیں اور اچانک ایک بچہ دوڑتا ہوا سامنے آ جاتا ہے اور آپ کو

بدمعربیک لگانے پڑتے ہیں۔ یہ عام بات ہے کہ اس عمل سے آپ کا ہلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ لیکن چند منٹ بعد جب آپ اس تھکاوٹ سے باہر آ جاتے ہیں تو عموماً ہلڈ پریشر وہ بارہ نازل ہو جاتا ہے۔

تاہم کچھ افراد میں ایک خاص صورتحال پائی جاتی ہے کہ ان کا ہلڈ پریشر جب بے چینی یا دباؤ سے بڑھ جائے تو واپس نازل ہوتی دیر میں ہوتا ہے۔ ایسی کیفیت کو "Labile Hypertension" کہا جاتا ہے۔ ایسے مرد و خواتین عام لوگوں کی بہت دباؤ اور بے چینی کی صورت زیادہ ڈرامائی طور پر رد عمل ظاہر کرتے ہیں اور ان حالات میں ان کا ہلڈ پریشر اکثر بڑھ جاتا ہے۔

جیسا کہ (WCH) کے بارے میں تھا۔ "لیبائل ہائپرٹینشن" "Labile Hypertension" بھی ماضی میں خطرناک نہیں سمجھی جاتی تھی لیکن اب ڈاکٹروں نے اس بات کا اشارہ قرار دیتے ہیں کہ اس میں مبتلا لوگوں کا پوری طرح ہائپرٹینشن کے شکار بننے کا زیادہ امکان ہے۔ یہ سچ ہے کہ ہائی ہلڈ پریشر میں مبتلا نہ ہونے کے باوجود بعض اوقات ہم اتنے زیادہ غصے میں یا خوفزدہ ہو جاتے ہیں کہ ہماری خواہش ہوتی ہے کہ کسی کو گولی مار دیں۔ ایسی جذباتی کیفیات بھی ہلڈ پریشر میں اضافہ کرتی ہیں۔ اصل سوال یہ ہے کہ یہ ہلڈ پریشر کتنی دیر تک بلند سطح پر رہتا ہے؟ اس سوال کا جواب دینے کے لیے ہم دو پتے اختیار کرتے ہیں ایک گھر پر ہلڈ پریشر کی مانیٹرنگ دوسرا حریقہ جس میں ہلڈ پریشر ناپنے کا آلہ مسلسل پتے رکھنا ہوتا ہے اور وہ چوبیس گھنٹوں کا پریشر ریکارڈ کرتا رہتا ہے اسے امبولٹری مانیٹرنگ (Ambulatory Monitoring) کہا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں تفصیل آئندہ صفحات میں آئے گی۔

اب آخر میں ایسے افراد کا ذکر کریں جن کا ہلڈ پریشر ڈاکٹر کے دفتر یا کلینک میں نازل ہوتا ہے اور کلینک سے باہر یہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ ہم ایسے لوگوں کو "مستور ہائپرٹینشن" (Masked Hypertension) کا شکار گردانتے ہیں۔ اس رائل میں ہونے والی ریسرچ کے مطابق یہ افراد زیادہ تر لو جو ان مرد ہوتے ہیں جن کے دل کی دھڑکن نازل سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ "مستور ہائپرٹینشن"

(MH) (Masked Haypertension) دن کے دوران زیادہ مشقت کرنے سے بھی ہو سکتی ہے۔ اسرائیلی تحقیق کے مطابق گیارہ فیصد افراد میں (MH) پائی جاتی ہے۔

جیسا کہ (WCH) اور (LH) کے سلسلے میں ہے (MH) کی بھی یہ تو گھر پر مانیٹرنگ کے نتیجے میں شناخت ہوتی ہے یہ پھر "ایوبولیری" (Ambulatory) آلہ کے ذریعے طبی محققوں میں (MH) یا "مستور ہائپرٹینشن" کو "الٹ وائٹ کوٹ ہائپرٹینشن" (Reverse White Coat Hypertension) یا "وائٹ کوٹ نارموٹینشن" (White Coat Normotension) کہا جاتا ہے۔ یہ صورتحال خصوصاً پُر فریب اور خطرناک ہوتی ہے کیونکہ ایسے مریض ہلڈ پریشر کے مصدقہ مریضوں کی نسبت بہت زیادہ خطرناک ہے دو چار ہو سکتے ہیں۔

ہلڈ پریشر کو متاثر کرنے والے عوامل

ہلڈ پریشری راس میں دن اور رات کے دوران نمایاں تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ سونے کے دوران ہلڈ پریشر کم سے کم سطح پر ہوتا ہے۔ اس کے برعکس تقریباً ہر صبح کے وقت ہلڈ پریشر کی سطح اونچی ہوتی ہے جسے عموماً "صبح کا ظلم" (Morning Surge) کہا جاتا ہے۔

صبح کے وقت ہلڈ پریشر بڑھنے کے اس رجحان کو ڈاکٹر کلی سالوینک نوٹ کرتے رہے لیکن اس بارے میں باقاعدہ تحقیق 2003ء میں ہوئی۔ چپان اور امریکائی مشہور تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی کہ ہلڈ پریشر میں صبح کے وقت نمایاں اضافے سے ہائپرٹینشن والے عمر رسیدہ لوگوں میں فالج کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ ایک سربہ تحقیقی مطالعہ سے یہ بات بھی ثابت ہوئی کہ ہائپرٹینشن میں مبتلا عمر رسیدہ لوگ جب شرم کی نیند سے جاگتے ہیں اس وقت بھی وہ ایسے ہی خطرے سے دو چار ہوتے ہیں۔ یہ سوچ کر ہی ڈر لگتا ہے کہ مونا آپ کی صحت کے لیے اس قدر خطرناک بھی ہو سکتا ہے!

"صبح کے ظلم" (Morning Surge) کو ایسی طرح پر Define

کرنے کے لیے ہم صبح جاگنے کے دو گھنٹے بعد نوٹ کیے جانے والے سسٹولک ہلڈ پریشر میں سے نیند کے دوران کا ہلڈ پریشر تفریق کرتے ہیں۔ جتنا یہ فرق زیادہ ہوتا جائے گا فالج کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوتا جائے گا۔ 2003ء کی تحقیق کے مطابق جن لوگوں میں یہ اوسط فرق 55 ملی میٹر تھا ان میں فالج کا خطرہ بہت ہی زیادہ تھا۔

یہ بات دھمیان میں رکھنی ضروری ہے کہ فالج کا خطرہ ایسے مریضوں میں بڑھا تھا جو عمر رسیدہ تھے اور انہیں مصدقہ ہائپرٹینشن تھی نہ کہ ایسے لوگوں میں جن کا ہلڈ پریشر نادر تھا یا اس میں کم سے کم اضافہ ہوتا تھا۔ تاہم بوڑھے لوگوں کو اس خطرے سے خبردار رہنا چاہیے اور انہیں گھریلو یا ایوبولیری مانیٹرنگ کے ذریعے اس بات کا یقین کرنا چاہیے کہ انہیں وہ "صبح کے ظلم" کا شکار تو نہیں۔

حتیٰ کہ موسم بھی ہلڈ پریشر کو متاثر کرتا ہے۔ موسم گرم مائیک گرمیوں میں مردوں کی نسبت ہلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے اور اس میں عمر کا کوئی تعلق نہیں۔ البتہ بوڑھے مرد اور خواتین جو ہائپرٹینشن کا شکار ہوں ان کا ہلڈ پریشر گرمیوں کی راتوں میں زیادہ ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ اپنے ہلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے روایتی طور پر اپنی ہائپرٹینسو (Antihypertensive) دوائیاں استعمال کرتے ہیں۔ انہیں اور ان کے معالجین کو محتاط رہنا چاہیے کہ گرچہ موسم گرمیوں میں ہلڈ پریشر کی سطح کم ہو جاتی ہے لیکن اس کا پورا ادویات میں کمی نہیں ہونی چاہیے۔

ہلڈ پریشر کی گھریلو اور ایوبولیری (Ambulatory) مانیٹرنگ

کچھ ایک دہائی میں ٹیکنالوجی نے بڑی ترقی کر لی ہے۔ اکثر لوگوں کی کپیورٹ نہ رسائی ہے اور بہت سے تو اسے روزمرہ استعمال میں لاتے ہیں۔ گھروں کے رہائشی مرد و خواتین بڑی بڑی جاتی راز کی وی سکریٹس موجود ہیں جس سے یہ گھریلو (فلمی) تیز میں تبدیل ہو گئے ہیں جہاں ڈی وی ڈی (DVD) پلیئر بھی موجود ہیں۔ موبائل فون کی ہر جگہ موجودگی کی بدولت ہم اپنے دوستوں خاندان کا رد ہاری حضرات اور پیشہ ورانوں سے پوری طرح بڑے رہتے ہیں۔

دس سال پیش ڈاکٹروں کو ہسپتال کی بجائے گھر پر بلڈ پریشر مانیٹر کرنے کی بات میں وزن نظر نہیں آتا تھا۔ آج اکثر معالجین کی نظر میں جدید گھریلو بلڈ پریشر مانیٹر کلیکٹک پریشرمیت جتنے بلکہ اس سے بھی بہتر سمجھے جاتے ہیں اور یہ رجحان دین بھر میں ہے۔

2004ء کے اواخر میں امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن (American Heart Association) نے بلڈ پریشر کی پیمائش کی نئی ہدایات جو فوری 2005ء کی طبی بریڈ سے "Hypertension" میں شائع ہوئیں گھریلو مانیٹرنگ کے طریق کار کی تائید و حمایت کی۔ اس رپورٹ کے سرکردہ مصنف ڈاکٹر تھامس پیکرنگ (Dr. Thomas Pickering) جن کا تعلق نیو یارک کی کولمبیا یونیورسٹی (Columbia University) سے ہے، نے کہا "ہم نے دیکھا ہے کہ کئی مریضوں میں ڈاکٹروں کے دفاتر میں کی گئی بلڈ پریشر کی پیمائش قابل اعتبار نہیں ہوتی۔ اس وجہ سے اب مریضوں میں اپنے بلڈ پریشر کی جانچ ان کے گھروں میں زیادہ قابل قبول ہو گئی ہے یا گھریلو بلڈ پریشر مانیٹرنگ (Ambulatory Blood Pressure Monitoring) مشینوں کا نام ہو چکی ہے۔"

یونانی (Greek) کے محققین نے پتا چلایا ہے کہ گھریلو بلڈ پریشر مانیٹرنگ کلیکٹک پر کی گئی یا ایسوسی ایٹ مانیٹرنگ سے بہت بہتر ہے۔ انہوں نے تین ماہ کے دوران 133 مریضوں پر تینوں طریق کار منظم طور پر اپنائے اور ان کے نتائج کا باہم موازنہ کیا۔ ان کی اس تحقیق کا یہ نتیجہ سامنے آیا کہ گھریلو مانیٹرنگ کے نتائج درست ترین ہیں۔ انہوں نے اپنی رپورٹ میں تحریر کیا کہ ایسی مانیٹرنگ (گھریلو) کے نتیجے میں بلڈ پریشر کم کرنے والی دوائیاں تجویز کرنے میں بہتر کامیابی ہوگی نیز اس طریق کار کی بدولت بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے قدرتی طریقوں اور بغیر دوائی بلڈ پریشر نارمل رکھنے کی تکنیک میں بھی زیادہ کامیابی ہوتی ہے۔

پہلے پبلک گھریلو بلڈ پریشر مانیٹر نہ صرف مجھے تھے بلکہ نادرسٹ (Inaccurate) بھی۔ لیکن آج یہ سستے ہیں اور بہت صحیح بھی۔ یہ آپ کے اور آپ کے خاندان کے دل کی صحت کے لیے بہترین سرمایہ کاری ہیں۔ حتیٰ کہ بچوں کے لیے بھی؟

لڑکوں کا خیال ہے کہ آپ کو بلڈ پریشر کی پیمائش اٹھارہ سال سے اوپر افراد کے لیے کرنی چاہیے۔ لیکن اگر کسی خاندان میں دل کی بیماری یا ہائپر ٹینشن یا فالج موجود ہو تو وہاں بلڈ پریشر کی جانچ تیرہ سال کی عمر سے کرنا بہتر ہے۔

یہی اصول کولمبیا یونیورسٹی کی پیمائش / جانچ کے لیے بھی ہونا چاہیے۔ دل کی بیماری سے ساتھ میری ذاتی لڑائی اور فحشی ہنسی کے مد نظر میں نے اپنے خاندان میں دل کی صحت اور اہل خانہ کی جانچ کے لیے تیرہ سال کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی شروع کروا دیا تھا۔

دارلینٹ میں فی اتمام۔ بلڈ پریشر مانیٹرنگ آلات ملتے ہیں۔ دو نہایت

بہتر ہیں۔ اقامت نہیں برطانوی ہائپر ٹینشن سوسائٹی (British Hypertensive Society) کے علاوہ بین الاقوامی طور پر بھی نہایت درست بلڈ پریشر کی پیمائش اور

نمایاں نے آلات تصور کیا جاتا ہے وہ امرن (Omron) اور لائف سورس (Life Source) ہیں۔ امرن (Omron) نہایت وسیع پیمانے پر فروخت ہوتا ہے اور

نمایاں قابل بھروسہ سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ لائف سورس (Life Source) میں کچھ

سندہنی خصوصیات جیسے دل کی بے قاعدہ دھڑکن کی پیمائش وغیرہ پائی جاتی ہیں۔ آپ کو امرن (Omron) اور دایات کے شعروں عام دکالوں یا آن لائن بھی مل جائے گا۔ جبکہ

لائف سورس کے لیے ان کی ویب سائٹ www.lifeforceonline.com سے رجوع کیا جاسکتا دونوں آلات ہی بہترین کارکردگی کے حامل ہیں۔

ذاتی طور پر میں اس بات کا قائل ہوں کہ گھریلو بلڈ پریشر مانیٹرنگ کے آلات

فصل خالص میں وزن کرنے کی مشینوں کی طرح عام ہونے چاہئیں۔ جب پکڑے جگ ہو جائیں تو ہمیں پتا چلتا ہے کہ وزن بڑھ گیا ہے لیکن بلڈ پریشر میں اضافہ کی کوئی علامت نشانی نہیں کرتی صرف ہا قاعدگی سے مانیٹرنگ کر کے ہی ہم اس بات کا اطمینان

کر سکتے ہیں کہ ہمارا بلڈ پریشر صحت مند حدود میں ہے۔ اگرچہ بلڈ پریشر مانیٹرنگ کے گھریلو آلات کا استعمال انتہائی آسان ہے لیکن

درست پیمائش کا طریق کار جاننا انتہائی ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ کسی میڈیا ڈبیک کے مقلد بیٹھا جائے ہدایات میں دیے گئے طریقے کے مطابق اپنی کو بازو کے گرد لپیٹنے کے بعد دو

منٹ تک آرام سے بیٹھیں اور پھر پی پی میں ہوا بھریں۔ دونوں پاؤں فرش پر رکھیں اور ساکن بیٹھنے کی کوشش کریں کیونکہ حرکت سے دھڑکن کی آواز آتی ہے۔ آپ کا بازو اور (آلے کی) پی پی آپ کے دل کی ہلڈ کی تک ہونی چاہیے۔ اشارت ہٹن کو دیا جائے اور اپنا ہلڈ پریشر نوٹ کیجئے۔ کئی آلات میں دل کی دھڑکن کی پیمائش بھی ساتھ ہوتی ہے۔ دو منٹ مزید انتظار کیجئے اور یہی عمل دہرائیے۔ اسکا پی طور پر آپ کی پہلی پیمائش کو وہ مقدار زیادہ ہوگی۔

اپنے ہلڈ پریشر کی کم از کم سطح (Baseline) کے تعین کے لیے دن کے مختلف اوقات میں ہلڈ پریشر کی جانچ کیجئے۔ اس کے ساتھ کچھ مزید باتیں بھی نوٹ کیجئے۔ مثلاً کیا دن گرم تھا؟ کیا آپ پر اس دن دباؤ بہت زیادہ تھا؟ کیا آپ نے اس دن بہت زیادہ کافی پی تھی؟ کیا آپ نے کوئی الکحل والا مشروب استعمال کیا تھا؟ ایک ہفتے تک ایسا کرتے رہیے اور پھر دو ہفتے سے ہلڈ پریشر دوبارہ چیک کرتے رہیں۔ گریڈ ماہوا ہوا ہو اور آپ نے اس کتاب میں دی گئی تجاویز پر عمل درآمد شروع کر دیا تو یقیناً آپ آنے والے مہینوں اور مہینوں میں اس میں بہتری دیکھ کر خوش ہو جائیں گے۔

آپ اپنے پیمائش کردہ (ہلڈ پریشر) کے اعداد و شمار کی بابت اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔ نہایت اچھی بات یہ ہے کہ آپ کے آلہ پر نوٹ کردہ ہلڈ پریشر کا موازنہ ڈاکٹر کے کلینک میں موجود آلہ سے ہلڈ پریشر کے آلے Sphygmomanometer سے جانچ کر وہ ہلڈ پریشر سے کیا جائے۔

اب کچھ ذکر ایسولٹری ہلڈ پریشر مانیٹرنگ (Ambulatory Blood Pressure Monitoring) کا ہو جائے۔ اس طریق کار میں معالج کا فراہم کردہ ایک آلہ استعمال ہوتا ہے جو پندرہ سے تیس منٹ کے وقفے سے دن رات کے چوبیس گھنٹوں کے دوران ہلڈ پریشر کا ریکارڈ رکھتا ہے۔ (ABPM) طریق کار وائٹ کوٹ ہائپرٹینشن (WCH) کے مریضوں کے لیے یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا مریض میں ”صبح کا ظلام“ (Morning Surge) ہوتا ہے، سوتے وقت ہلڈ پریشر کی پیمائش کے لیے اور یہ دیکھنے کے لیے کہ ہلڈ پریشر دور کرنے والی دوا کیاں کس قدر موثر ہیں استعمال کیا جاتا ہے۔ روایتی طور پر ABPM طریق کار ایسے مریضوں کے لیے تجویز

یا جاتا ہے جو شدید ہائپرٹینشن میں مبتلا اور عمر رسیدہ ہوں۔ کسی مریض میں ہلڈ پریشر کے باعث حقیقی خطرے کا تعین کرنے کے لیے ABPM طریق کار ہائپرٹینشن کے ماہرین میں نہایت مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔ کسی کلینک میں چند ٹیسٹوں کی نسبت ABPM ایک معالج کو تمام دن کا اوسط ہلڈ پریشر متعین کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تاہم اکثر حالات میں انفرادی طور پر گھریو مانیٹرنگ کے آلات کافی بہتر ہوتے ہیں۔

”امریکن جرنل آف ہائپرٹینشن“ (American Journal of

Hypertension) میں مئی 2006ء میں شائع ہونے والی حالیہ ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ گھریو مانیٹرنگ ABPM جیسے ہنگامی اور غیر آرام دہ طریق کی نسبت زیادہ موثر اور درست طریق کار ہے۔ اس میں یہ کلر ریسرچ تھی جس میں ہلڈ پریشر مانیٹرنگ کے دونوں طریق ہائپرٹینشن کا موازنہ کیا گیا تھا۔ آپ کے لیے بہتر ہے کہ اپنے دل کی صحت کے لیے بہترین سرمایہ کاری کرتے ہوئے ایک گھریو مانیٹرنگ والا آلہ خرید لیں۔

اتحادہ سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے ہلڈ پریشر کی درجہ بندی مندرجہ ذیل ہے:

درجہ بندی	سسٹولک	ڈیالاسٹولک
نارمل	120 سے کم	80 سے کم
نقص ہائپرٹینشن	120-139	80-90
ہائپرٹینشن مرحلہ I	140-159	90-99
ہائپرٹینشن مرحلہ II	160 سے زیادہ	100 سے زیادہ



3

مختلف افراد کے لیے بلڈ پریشر کے مختلف خطرات

بڑھا ہوا بلڈ پریشر اور ہائپر ٹینشن نس اور صغی حد سے قطع نظر دنیا بھر میں ہر نسل کے مرد و خواتین کو متاثر کر رہے ہیں۔ اس کے باوجود بھی ہر فرد کے مخصوص کوائف و ضروریات ہیں جن کو اس ضمن میں مد نظر رکھا جانا چاہیے۔

بچوں میں بلڈ پریشر

دل کے عضلات کی بیماریاں (Cardio-Vascular Diseases) عموماً اور ہائپر ٹینشن خصوصاً بچپن سے شروع ہوتی ہیں۔ طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن بچوں کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہوتا ہے ان میں بلوغت کی ابتداء ہی سے ہائپر ٹینشن میں جملہ ہونے کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں۔ ہمارے طرز زندگی میں تبدیلی آرم طبی اور وزن میں اضافہ کی بنا پر کم عمر نوجوانوں کے بلڈ پریشر میں زیادتی کی شرح میں کافی اضافہ ہو گیا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق وزن بڑھنے سے (Overweight) تمام بچوں میں سے تیس فی صد کا بلڈ پریشر نازل سطح سے بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ اب تو اکثر لوگوں کے پاس ایسے پانچ سالہ بچے بھی آ رہے ہیں جو بانی ہڈ پریشر کا شکار ہیں۔

بچوں کا ہڈ پریشر بڑوں کی نسبت کم ہوتا ہے اور یہ عمر کے ساتھ ساتھ بتدریج

SCANNED PDF By HAMEEDI (R)

بڑھتا ہے۔ اوسط سسٹولک پریشر میں آٹھ سے بارہ سال کی عمر کے دوران سالانہ 0.44 ملی میٹر اضافہ ہوتا ہے جبکہ تیرہ سے سترہ سال کی عمر میں اوسط سالانہ اضافہ 2.90 ملی میٹر ہوتا ہے۔ ڈاں سٹولک بلڈ پریشر میں بھی اسی طرح تدریجی اضافہ ہوتا ہے۔ جو 8 سے بارہ سال کی عمر میں 0.33 ملی میٹر سالانہ اور تیرہ سے سترہ سال کی عمر میں 1.81 کی اوسط شرح سے بڑھتا ہے۔ درج ذیل چارٹ میں آٹھ سے سترہ سال کی عمر کے بچوں کی بلڈ پریشر کی روایتی پائٹس دی گئی ہیں۔

عمر بلڈ پریشر (ملی میٹر میں)

8	100/57
9	103/60
10	102/62
11	107/59
12	101/59
13	104/59
14	109/61
15	110/62
16	111/66
17	117/66

خصوصاً ان تندرستانوں میں جہاں درشتی طور پر دل کی بیماریاں یا قاتل و غیرہ کی طبی سسٹری ہو وہاں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطح کا سالانہ معائنہ ماہر امراض عیجان یا خاندانی حلاج سے کروایا جانا ضروری ہے۔ لیکن کچھ وجوہات (جنہیں میں سمجھ نہیں سکا) کی بنا پر یہ بات بھی متنازع ہو گئی ہے۔ تاہم ہم بھی یہ بات بہت مقبول لگتی ہے کہ والدین کو اس بات کا علم ہو جائے کہ ان کے بیٹا یا بیٹی کا آنے والی زندگی میں کسی (دل کی) بیماری کا شکار ہونے کا امکان ہے اور وہ صحت مند دل (Heart-Healthy) والے طرز زندگی کو

بچہ پرست کے لئے یہ بات ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں کو دل نہ بھر دیں۔
مخصوص مستقبل نہ دیکھنا چاہیے۔

زندگی کی ابتدا سے ہی اچھی عادات اپنانے کی عرصہ افزائی کرنا ضروری ہے اور یہ اتنی آسانی سے ہندہ ہو جاتی ہیں جتنی کہ بری عادتیں۔ جب میرا دریا کا دوسرا بائی پاس آپریشن ہو تو میرا چنا روں (Ross) چھ سال کا تھا۔ ورنہ جینی (Jenny) صرف تین سال کی۔ میں نہیں چاہتا تھا کہ انہیں بھی وہی (پیری کے) مصائب جھٹھنا پڑیں جو میں نے برداشت کیے ہیں۔ خصوصاً زندگی کے ابتدائی عرصے میں ایک بچے کا طریق زندگی مکمل طور پر اس کے والدین پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر آلو کے پھس کی جگہ سے پھلوں کی قاشیں کھائے کوئی جائیں تو بچہ نسبتاً زیادہ صحت مند خوراک کھائے گا۔ اگر پارک یا گھر کے چمن میں کھیل کر کھینچیں پورا خاندان اور مکمل طور پر ہمایوں کے بچے اور خاندان بھی شامل ہوں ایک اسٹیشن کے طور پر اپنایا جائے تو بچہ کا دل نہ روئے گا۔ بہت کم وقت بچے گا۔ ہمارا سارا زور بچوں کو تعلیمی میدان میں محنت اور ان کے ہر پارک کرنے پر ہوتا ہے۔ ہم ان کو صحت مند بنانے پر بھی کس زور نہیں دیتے؟

اگر ہر امراض بچکانہ (Pediatrician) آپ کا خاندانی معالج خود بخود بچوں کا ہڈ پریش چیک کرنا تو اسے ایسا کرنے سے لے نہیں۔ ہڈ پریش سے آسے کی پتی کا مناسب سائز سنج ریڈنگ کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ ہر ایک کے لیے ایک ہی سائز پورا نہیں ہوتا۔ ہائپرٹینشن کے تشخیص کے لیے صرف ایک مرتبہ کی ہوئی ریڈنگ کافی نہیں۔ تین مختلف مواقع پر کی جانے جن میں ہر ایک کا درمیانی وقفہ ایک ہفتہ کا ہو اس کے لیے ضروری ہیں اور تینوں صورتوں میں ہڈ پریش کی ریڈنگ ٹارگٹ سے زیادہ ہوئی چاہئیں۔ ایک اندازے کے مطابق صرف دس فی صد ہائپرٹینشن میں جلا بچوں کی تشخیص ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نوے فی صد ایسے بچوں کو دل کی بیماریوں کا شکار ہونے دیا جاتا ہے۔ یہ صورت حال میرے نزدیک تو ناقابل معافی ہے۔

وزن کا زیادہ ہونا بچپن میں ہڈ پریش بڑھنے کا سب سے بڑا سبب ہے۔ البتہ اس معاملے میں کچھ دوسرے عناصر بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ یعنی طور پر معالجین ان

SCANNED PDF By HAMEEDI

دن تراویہ کے بارے میں اتنی پھان چمک رہے ہیں جو سر پرست اور ٹراویہ رہنا ہے۔ چونکہ غریب کی خرابی سے بھی ہڈ پریش متاثر ہوتا ہے اس لیے اگر آپ نے ہم میں سے بچے کا کوئی نیند کا سکہ ہور سے سرورڈ کرنا دیکھا ہے۔ گریٹ ٹوٹی کی عادت ہونا ہے اس معاملے میں اہم کرنا اور آسان ہے۔

سویڈن میں ہونے والی ریسرچ کے مطابق ایسے مرد بچوں کی پیدائش قبل از وقت (Prematurely) ہوتی ہو ان میں ہائپرٹینشن میں مبتلا ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ تحقیق کاروں نے 1973ء اور 1984ء کے درمیان پیدا ہونے والے تین لاکھ مردوں کے بارے میں مطالعہ کیا جنہیں 1993ء سے 2001ء تک کے دوران طبی بھرتی کے لیے طلب کیا گیا تھا۔ جو جوان قبل از وقت پیدا ہوئے تھے ان کے ہڈ پریش ان کی "Prematurity" کے تناسب سے زیادہ تھے۔ جن کی پیدائش حمل کے انتہائی بھروسے یا اس سے کم عرصہ کے دوران ہوئی تھی ان میں عام افراد کی نسبت ہڈ پریش میں مبتلا ہونے کا خطرہ دو گنا تھا جبکہ جو افراد حمل کے تینتیس سے پچیس ہفتوں کے بعد پیدا ہوئے ان میں ہڈ پریش میں ہونے کی شرح عام افراد سے 24 فی صد زیادہ تھی۔ اس بنا پر محققین نے یہ سفارش کی کہ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے ہڈ پریش پر نظر رکھنا ضروری ہے۔ اگر چند کورہ ریسرچ میں صرف نو جوان مرد شامل تھے اس لیے ان نتائج کا اطلاق عورتوں پر نہیں کیا جاسکتا۔ تاہم عقلمندی یہی ہوگی تمام قبل از وقت پیدا ہونے والے (Prematurely) بچوں کا ہڈ پریش چیک کیا جائے

یاقوں کے لیے ہائپرٹینشن کی اکثر حالتوں میں کوئی علامت نہیں ملتی لیکن بچوں میں ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ ہائپرٹینشن کا شکار آدھے سے زیادہ بچوں میں سرورڈ نیند میں اشاری، دن کے اوقات میں تھکاوٹ، سینے میں درد جیسی علامات پائی جاتی ہیں (بشرطیکہ ان کا علاج نہ کیا جا رہا ہو)۔

ہائی ہڈ پریش میں مبتلا بچوں کے علاج کا آغاز اور اختتام ان کے وزن میں مستند حد تک کی اور جسمانی طور پر زیادہ فعال ہونے سے ہی ہوتا ہے۔ وہ بچے جن میں ہائپرٹینشن دوسری وجوہات کی بنا پر ہوں ان کا مناسب علاج ہونا چاہیے۔ بعض صورتوں

میں ایک بچے کی ہائپرٹینشن اس قدر شدید ہو سکتی ہے کہ ڈاکٹر کو اس کے لیے دوائی تجویز کرنا پڑے۔ یہ تو بالآخر ناکرہ جراثیم کی حالت میں ہوتا ہے لیکن کیوں نہ ہم ہلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے وہ قدرتی اور بے ضرر اضافی امدادی اشیاء (Supplements) استعمال کرنے کی کوشش کریں جن کا ذکر میں نے اس کتاب کے چودھویں باب میں کیا ہے؟ اس میں ہمارا کوئی نقصان نہیں اور بہت کچھ ملنے کا امکان ہے۔

سیاہ فام امریکی اور ہلڈ پریشر

امریکی سیاہ فام لوگوں میں دنیا بھر میں سب سے زیادہ ہائپرٹینشن میں مبتلا ہونے کی شرح ہے۔ سفید فام افراد کی نسبت سیاہ فام لوگوں میں ہائی ہلڈ پریشر وزن میں زیادتی یا موٹاپا کا علاوہ طرز زندگی اور کم جسمانی مشقت، ذیابیطس میں مبتلا ہونے اور سگریٹ نوشی کا رجحان زیادہ ہے۔ یہ (صحت کی) برہادی کا ناقابلِ فہم راز ہے۔ امریکی سیاہ فاموں میں صرب ہائپرٹینشن ہی دل کی بیماریوں، فالج، گردوں اور دل کے نفل ہونے کی واحد سب سے بڑی وجہ ہے۔ اس سے ملتے جلتے وراثی اثرات دوسری نسلوں مثلاً امریکہ کے قدیم باشندوں (Native Americans) میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جن میں ہائپرٹینشن کے واقعات زیادہ ملتے ہیں۔ سمِ ٹریٹمنٹ یہ ہے کہ خونی افریقہ میں یہ معاملہ برعکس ہے یعنی وہاں سفید فام افراد میں ہائپرٹینشن کی شرح سیاہ فام لوگوں سے زیادہ ہے مگر چھوٹے خواتین میں وہاں یہ معاملہ الٹ ہے۔

جب ایسے تمام خطراتی عوامل (Risk Factors) جمع ہو جائیں تو نتیجہ صاف عیاں ہے۔ ایک اندازے کے مطابق تقریباً تیس فی صد غیر ہسپانوی امریکی (Non-Hispanic Americans) سفید فام مرد اور عورتیں فی صد غیر ہسپانوی امریکی سفید فام خواتین دل کی عضلاتی بیماریوں (Cardiovascular Disease) (CVD) کا شکار ہیں۔ غیر ہسپانوی سیاہ فام مردوں کے بارے میں یہ شرح بڑھ کر اکتالیس فی صد جبکہ خواتین میں چالیس فی صد ہے۔ میکسیکن امریکیوں (Mexican Americans) میں یہ اعداد و شمار تقریباً درمیان میں ہیں یعنی اکتیس فی صد مرد اور

ستائیس فی صد خواتین دل کی بیماریوں (CVD) میں مبتلا ہیں۔ نسل، دور، ہائپرٹینشن کا باہمی تعلق طبی اور جسمانی تعریضات سے بھی ماوراء ہے۔ یہ بھی ظاہر ہے کہ نسل پرستی اور نسلی تعصب (Racism) بذاتِ خود سیاہ فام امریکیوں میں ہلڈ پریشر بڑھانے کا باعث بنا ہوا ہے۔ ڈیوک یونیورسٹی (Duke University) تارتھ کیرو لائنا (North Carolina) میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق یہ نسلی تعصب اکثر اوقات عیاں نہیں ہوتا اس کا اثر محض محسوس کیا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹروں نے زیرِ مطالعہ مریضوں کا، ہپو ٹیری ہلڈ پریشر (Ambulatory Blood Pressure) ان کے جسموں سے چوٹیں کھینچنے، منسلک رہنے والے آلات کی مدد سے نوٹ کیا۔ ان مریضوں سے نسلی تعصب کے واقعات اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والے غصے کے بارے میں ایک رپورٹ بھی اس تحقیق میں شامل تھی۔ ایک نسلی تعصب ماحول میں رہنے کی بنا پر ان سیاہ فام لوگوں کو اپنے غصے کو دہانچہ بنانا تھا۔

اس تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی کہ ان سیاہ فام لوگوں میں نیند کے دوران اور جاگتے ہوئے ہلڈ پریشر میں فرق اوسطاً پانچواں کی نسبت کم تھا اور یہ کی یقیناً مقررہ حدود سے بہت کم تھی کیونکہ دن کے دوران ہلڈ پریشر اور رات کے ہلڈ پریشر میں جتنا زیادہ فرق ہوتا تھا بھتر ہے۔ نفسیاتی طور پر سیاہ فام امریکیوں کے تحت الشعور میں رات بھر غصہ موجود رہتا ہے جس سے ان کا ہلڈ پریشر زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس مسئلے کا حل تو مہی کی بجائے سمائی ہونا چاہیے۔ ہالٹی مور (Baltimore) میں جان ہالکمز یونیورسٹی (John Hopkins University) کے ایک تحقیقی پروجیکٹ میں 309 سیاہ فام امریکی شریک ہوئے جس میں ملازمتوں کے لیے مواقع، پیشہ وارانہ تربیت یا گھریلو رہائش کی فراہمی شامل تھی۔ تین سال کے عرصہ کے دوران یہ ثابت ہوا کہ جن لوگوں نے اس پروگرام میں شرکت کی ان کی ہائپرٹینشن میں ان لوگوں کی نسبت نمایاں کمی ہوئی جنہوں نے اس منصوبے میں حصہ نہیں لیا تھا۔

ہو سکتا ہے کہ یہ ان کے کلچر میں شامل ہوا یا پھر ٹیبلے غریب سماجی گروہوں کو درپیش معاشی و سماجی دباؤ کے پیش نظر سیاہ فام امریکیوں میں غیر قانونی شہادت، سگریٹ نوشی، حد

سے زیادہ شراب کا استعمال اور سیر شدہ چربی (Saturated Fats) اور سوزا پیم سے بھرپور غذاؤں کا استعمال عام ہے۔ پھر اس کے علاوہ ان میں شکست خوردگی کا جذبہ بہت زیادہ ہے جو انہیں ان کی صحت کے حوالے سے ہر تجویز کو رد کرنے پر ہر وقت آمادہ رکھتا ہے۔ سیاہ قام امریکیوں کی غذائی عادات بھی نہایت قابل تشویش ہیں۔ پھر کے حوالے سے یہ اس قدر پختہ ہو چکی ہیں کہ بظاہر ان کو برلن مشکل دکھائی دیتا ہے کیونکہ یہ لوگ ان (عادات) سے بہت لطف اندوز ہوتے ہیں اور انہیں سراہا جاتا ہے۔ ان کے روٹی کھانوں میں نمک بہت زیادہ ہوتا ہے اور دوسری طرف مسکریہ ہے کہ سیاہ قام افراد میں سوزا پیم (نمک کا بنیادی جز) سے حساسیت کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ یہ تو آگ پر تیس ڈالنے کے مترادف ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے رویتی خود پر سب سے مقبول (ضروری) دوا پیشاب آور (Diuretic) ہی ہونی چاہیے تاکہ یہ ان کے جسم میں جمع سیور مادے (Fluids) اور سوزا پیم کو باہر نکال سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ ضائع شدہ پوٹاشیم کی کمی پورا کرنا بھی ضروری ہے۔ جس کے لیے پوٹاشیم سے بھرپور غذائیں اور نمک (سوزا پیم) کو رینڈ (کی چک) پوٹاشیم کھورائید کا استعمال کرنا چاہیے۔

اگرچہ بظاہر سیاہ قام امریکیوں میں سوزا پیم سے حساسیت اور ہائپریشن کی زیادتی کی ذیل میں دی گئی توجیہ کی سائنسی طور پر توضاحت نہیں ہو سکتی لیکن اس بارے میں دلائل کافی مؤثر و مضبوط ہیں۔ غلاموں کی تجارت کے دور میں جب افریقی لوگوں کو امریکہ بھیجنے کے لیے جہازوں میں بار کیا جاتا تھا تو ان کے حالات انتہائی ناگفتہ بہ ہوتے تھے۔ غلاموں کو جہازوں کے پیڑوں (فیلچ حصوں) میں رکھا جاتا جہاں کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا۔ ان لوگوں کو پینے کے لیے پانی بہت کم دستیاب ہوتا تھا اور پانی کی کمی کے باعث موتی اموات ہو جاتی تھیں۔ دلیل یہ دی جاتی ہے کہ جن غلاموں میں جینیاتی طور پر جسم میں نمک اور پانی برقرار رکھنے کی صلاحیت تھی وہ زندہ بچ گئے ورنہ بچ جانے والے غلاموں کے جنمو (Genes) اور اٹمی طور پر ان سیاہ قام امریکیوں میں منتقل ہو گئے جو ان بچاؤ سے غلاموں کی نسل سے ہیں۔

© SCANNED PDF By HAMEEDI

خواتین میں ہائپریشن اور دل کی بیماریاں

روایتی طور پر ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ دل کی بیماریاں زیادہ تر صرف مردوں کی ہوتی جاتی ہیں۔ اگر خواتین میں دل کی بیماریوں کی علامات موجود بھی ہوتیں تو ڈاکٹروں کی ذہنی اور وجہ تحقیق کر کے درحقیقت انہیں ہدایت میں ڈال دیتے۔ کئی عشروں تک دل کی بیماریوں کی تحقیق کا مرکز و محور مرد ہی رہے خواتین کو نظر انداز کر دیا جاتا تھا۔ زیادہ سے زیادہ کسی طبی اشاعت میں یہ ذکر کر دیا جاتا کہ (اس طبی تحقیق کے) یہ نتائج مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں پر بھی لاگو ہوتے ہیں (لیکن یہ بھی کسی بعد کی سوچ کے پیش نظر لکھا جاتا)۔ آج جب ہم ماضی پر نظر ڈالتے ہیں تو لگتا ہے کہ یہ سب ہیوشہ بچ نہیں تھا۔

حقیقت یہ ہے کہ دل کی بیماریاں (Cardiovascular Diseases) مرد و خواتین دونوں میں بیکساں قائل ہے۔ دونوں کے لیے یہ یکساں طور پر موت کی پیامبر ہیں۔ پھر بھی خواتین کو اس بارے میں آگاہ کرنے کی سالوں کی کوشش کے باوجود رج بھی عورتیں دل کی بیماری کی نسبت چھاتی اور رحم کے کیسز سے کہیں زیادہ خوفزدہ ہیں۔ جبکہ صورت حال یہ ہے کہ آئندہ میں سے ایک عورت چھاتی کے کیسز سے مرتی ہے اور دل کی بیماری دل کے دورے یا قلع سے دوسری سے ایک عورت کا انتقال ہو جاتا ہے۔

کئی نامعلوم وجوہات کے پیش نظر خواتین مردوں سے بہت ہی مختلف ہیں۔ ان میں دل کے دورے یا انجائنا (Angina) کی علامتیں انتہائی شدید شکل دینے والا چھاتی کا درد یا ناکس کدھ سے بازو کی نیچے کی طرف پھیلنے والا درد بدھشی کا احساس یا جڑے کا ایشٹنا نہیں ہوتیں بلکہ اس کی بجائے عورتوں میں مسلسل اور پھیردہ کھٹکائی کا سستی و کابل کا حساس جذباتی گڑبڑ (Disturbance) کی علامت پائی جاتی ہیں۔ زمانہ حال تک بھی ڈاکٹروں کی علامت کو (مردانہ تعصب کے پیش نظر) زیادہ سمجھ گئی سے نہیں دیتے اور (دل کی بیماری کی ادویات دینے کی بجائے) مسکن ڈروا دیات تجویز کر رہے ہیں۔

اگرچہ صورتحال میں اب کچھ بہتری آئی ہے لیکن امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی 30 جنوری 2006ء میں شائع کردہ ایک رپورٹ سے ظاہر ہوا کہ:

○ عورت کی چھاتی میں درد کو اتنی سنجیدگی سے نہیں لیا جاتا جتنا کہ مرد کی چھاتی میں درد کو۔

○ جن عورتوں کی چھاتی میں مسلسل درد کی شکایت ہوتی ہے انہیں مردوں کی نسبت کم تشخیص سٹول کے لیے بھیجا جاتا ہے اور ان کی پائی پاس سرجری یا انجیو پلاسٹی کے بھی مردوں کی نسبت کم مواقع ہیں اسی طرح انہیں دل کی دوائیاں تجویز ہونے کے امکانات بھی کم ہیں۔

○ پائی پاس سرجری کے بعد عورتوں کے ہسپتال میں دوبارہ داخلے کے امکانات زیادہ ہیں۔

○ عورتوں میں مردوں کی نسبت پائی پاس سرجری کے برے یا خراب نتائج ہونے کے امکانات زیادہ ہیں۔

دردوں کی اپنے خاندان اور دوستوں کی ضرورتوں کو اپنی خواہشات و حاجت پر ترجیح دینے والی اپنی فطرت کے باعث اکثر خواتین دل کی بیماری (Cardiovascular Disease) کی ابتدائی علامات ظاہر ہونے کے باوجود اپنے علاج معالجے کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور اگر خواتین ان علامات کا ذکر اپنے معاینے سے کرتی ہیں تو اکثر اوقات یہ تو وہ تشخیص ہی غلط کرتے ہیں یا انہیں (ان علامات کو معمولی جان کر) نظر انداز کر دیتے ہیں۔ خواتین میں دل کے دوروں قاذب، انجیو پلاسٹی اور پائی پاس سرجری کے باعث انتقال یا بیری طرح متاثر ہونے کی شرح اس بنا پر زیادہ ہے کہ (تشخیص کے وقت) ان کی بیماری مردوں کی نسبت زیادہ بڑھ چکی ہوتی ہے۔ رنگدار خواتین (غیر سفید فام خواتین) کے لیے تو یہ صورتحال اور بھی بدتر ہے۔

مردوں کی نسبت خواتین ہائپر ٹینشن میں زیادہ مبتلا اور اس سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ ہلڈ پریشر میں اضافے کے ساتھ عورتوں میں دل کا دوبارہ درد ہونے کا فالج اور دوسرے دل سے متعلق عوارض میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ ایک تھکے متوقع مطالعے (Study) سے جس میں پانچ ہزار سے زائد ناظمی پیشہ ور کارکن جن کی اوسط عمر بائیس

سال قحطی شامل تھے یہ پتہ چلا کہ اگر کسی خاتون کے سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر میں 10 درجے کا اضافہ ہو تو اس میں دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ نو فی صد بڑھ جاتا ہے۔ ہائی ہلڈ پریشر کے باعث دل کو جسم میں خون فراہم کرنے کی خاطر زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں وقت کے ساتھ دل کا سائز بڑھ جاتا ہے اور اس کی کارکردگی میں کمی آ جاتی ہے۔

جس تحقیق کا پہلے ذکر ہو چکا ہے جو یونین میں میٹل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے زیر اہتمام برہم اینڈ ویمن ہسپتال (Brigham and Woman's Hospital) میں کی گئی تھی۔ طبی محققین نے یہ پتہ چلایا کہ اگر سسٹولک ہلڈ پریشر 130 سے 139 درجے تک بڑھا ہوا ہو تو ایسی خواتین میں ان خواتین کی نسبت دل کی بیماری کا خطرہ 26 فی صد بڑھ جاتا ہے جن میں ہلڈ پریشر کی سطح 120 اور 129 کے درمیان ہوتی ہے۔ یہ ایک اور ثبوت ہے اس بات کا کہ ہمیں "پری ہائپر ٹینشن" (Prehypertension) کی اہمیت کو محسوس کر کے ہلڈ پریشر اس سے کم سطح پر رکھنا چاہیے۔ طرز زندگی میں مناسب تبدیلیاں کر کے اور کچھ نئے غذائی سپلیمنٹ استعمال کر کے ہم خواتین کے علاوہ مردوں میں بھی ادویات استعمال کیے بغیر "پری ہائپر ٹینشن" کو مؤثر طور پر کم کر سکتے ہیں۔

طرز زندگی (Life Style) میں ایک تبدیلی "یعنی جسمانی سرگرمی میں اضافہ" کی اہمیت امریکن کالج آف کارڈیالوجی (American College of Cardiology) کی 2004ء میں منعقدہ میٹنگ میں بیان کی گئی ہے۔ خواتین میں دس کے عارضے سے اموات کے خطرے کا اندازہ لگاتے ہوئے سب سے اہم عنصر جسمانی موڈرنیت (Fitness) کو قرار دیا گیا۔ جسمانی موڈرنیت میں ہر اضافہ (جس کی ٹریڈنکس ورزشیں ہے Treadmill پر کی گئی) کے ساتھ ہر وجوہ کی بنا پر شرح اموات میں 9 فی صد اور دل کے عارضے سے شرح اموات میں 13 فی صد کمی نوٹ کی گئی۔

خواتین کے لیے ذیل میں کچھ قابل غور باتیں دی گئی ہیں تاکہ وہ اپنے ہلڈ پریشر کو قابو میں رکھ کے ہائپر ٹینشن سے بچ سکیں یا اس کا علاج کر سکیں۔ یہ ہدایات

صرف خواتین کے لیے ہیں۔

کیا آپ مانع حمل ادویات استعمال کر رہی ہیں؟ تحقیق کرنے والوں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ کچھ خواتین میں خصوصاً اگر ان کا وزن زیادہ ہو تو ذریعے مانع حمل (Contraceptives) ادویات کا استعمال بلڈ پریشر میں اضافہ کر دیتا ہے۔ یہ صورتحال اس وقت زیادہ پیچیدہ ہو جاتی ہے اگر حمل کے دوران آپ کا بلڈ پریشر زیادہ رہتا ہے یا آپ کے خاندان میں ہائپرٹینشن کا مرض ہو یا آپ کے گردے معمول کے مطابق کام نہ کر رہے ہوں۔ مانع حمل گولیوں کا استعمال کرنے کے ساتھ اگر آپ سگریٹ نوشی بھی کرتی ہیں تو یہ نہایت خطرناک عوامل یکجا ہونے کے مترادف ہے۔ اگر آپ مانع حمل گولیوں لینا شروع کرنے والی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ آپ کا بلڈ پریشر چیک کرے اور اس سے دوسرے تمام معاملات بھی زیر بحث لائیں مگر آپ پہلے ہی یہ ادویات استعمال کر رہی ہیں تو اپنا بلڈ پریشر باقاعدگی سے چیک کروائی رہیں زیادہ بہتر ہے کہ گھر پر یا پھر ڈاکٹر کے کلینک میں۔

حمل کے تیسرے مرحلے کے دوران ہائپرٹینشن میں تیزی سے اضافہ ہو سکتا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ ماں اور بچے دونوں کے لیے خطرے کا باعث ہو سکتی ہے۔ حمل کے دوران لاحق ہونے والی ہائپرٹینشن (Gestational Hypertension) عام طور پر بچے کی پیدائش پر ختم ہو جاتی ہے لیکن یہ صورتحال ہمیشہ نہیں ہوتی اور اگر حمل سے پیشتر بھی آپ کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا تھا تو اب اسے باقاعدگی سے مانیتر کرنا انتہائی اہم ہے۔

حالات کو بالائے حاق رکھتے ہوئے یہ حقیقت ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ عورتوں میں وزن میں اضافے کا رجحان زیادہ ہے اور ان میں موٹاپے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ وزن میں زیادتی اور موٹاپہ دونوں سے ہائی بلڈ پریشر اور ہائپرٹینشن کے خطرات زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ مرد اور عورت دونوں میں بلڈ پریشر بڑھنے کا رجحان ہوتا ہے لیکن عورتوں میں سن یا اس (Menopause) کے بعد ہائپرٹینشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

چونکہ بچی بات تو یہ ہے کہ عورتوں نے ہی مائیں بننا ہوتا ہے اور آپ کی والدہ کا بلڈ پریشر ہائی ہو تو آپ کے س مرض میں مبتلا ہونے کے مواقع بہت زیادہ بڑھ جائیں گے۔ یہی صورتحال ذیابیطس کے بارے میں بھی ہے اس لیے اگر یہ دونوں بیماریاں آپ کی خاندانی ہسٹری میں موجود ہیں تو پہلے سے اس بارے میں خبردار ہونا بہت بہتر ہے۔

بلڈ پریشر اور عمر رسیدہ لوگ

تمام مغربی دنیا اور دوسری تیزی سے ترقی کرتی اقوام میں عمر رسیدہ مرد و خواتین کی فی صد شرح میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ بلقی عجم کے نتیجے میں بلڈ پریشر میں اضافہ فطری عمل ہے۔ بین الاقوامی شہرت یافتہ ادارے فریمنگھم (Framingham) کی تحقیق کے مطابق ساٹھ سال سے کم عمر افراد میں ستائیس فی صد کے بلڈ پریشر کی سطح 140/90 ہوتی ہے جبکہ بیس فی صد کا بلڈ پریشر 160/100 کی سطح پر ہوتا ہے (یعنی وہ مسئلہ طور پر ہائپرٹینشن میں مبتلا ہوتے ہیں)۔ یہ صورتحال خاصی خراب ہے لیکن اسی سال سے زیادہ عمر کے افراد میں تقریباً تھوڑی حد کو ہائپرٹینشن ہوتی ہے (بلڈ پریشر 140/90 سے زائد) اور ساٹھ فی صد کا بلڈ پریشر 160/100 یا اس سے زائد ہوتا ہے۔ اسی سال سے زائد عمر کے لوگوں میں سے صرف سات فی صد افراد ایسے پائے گئے جن کا بلڈ پریشر نارمل ہوتا ہے۔

بدقسمتی سے ہائپرٹینشن میں مبتلا عمر رسیدہ تمام لوگوں کو علاج معالجے کی سہولیات یا تو میسر نہیں یا پھر وہ ان سے استفادہ نہیں کر پاتے۔ جن عمر رسیدہ افراد کا علاج ہو بھی رہا ہے وہ بھی اپنے بلڈ پریشر کو ضرورہ سطح تک لانے میں زیادہ کامیاب نہیں ہوتے۔

بہت سے ڈاکٹروں کا ابھی بھی یہ خیال ہے کہ کیوڑھے لوگوں کے بلڈ پریشر کو بہت چارہ عام طریقے سے کم کرنا باقائدہ منہ نہیں ہوتا۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ (عمر رسیدہ) لوگ ڈاکٹروں کی ہدایات پر کان نہیں دھرتے اور کئی ڈاکٹروں نے تو ذاتی گفتگو کے دوران مجھے کہا کہ وہ کیوڑھے مرد و خواتین کو ان کا طرز زندگی بدلنے پر مجبور نہیں کرنا چاہتے اور نہ ہی ان کی خواہش ہے کہ یہ لوگ اس عمر میں اپنی پسندیدہ غذاؤں کو ترک کریں یا اپنی ورزش

کریں جو انہوں نے گزشتہ کئی دہائیوں میں دیکھی ہو۔ ان ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ان لوگوں کے پاس اب زیادہ وقت نہیں ہے تو کیوں نہ وہ اپنی چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہوں۔

واہ! کیا خوب دلائل ہیں؟

میرے لیے یہ ایک انتہائی منفرد خوشی کی بات ہے کہ میں عمر رسیدہ مرد و خواتین کی کئی تنظیموں کے ساتھ کام کرتا رہا ہوں۔ یا مختلف ہسپتالوں، گر جاگھروں میں بنے گروپوں اور ریٹائرڈ لوگوں میں اپنے (ہلڈ پریش) کام کے بارے میں آگاہی دیتا رہا ہوں۔ یہ کام میں نے 1987ء سے شروع کیا جب میری پہلی کتاب چھپی تھی اور اس وقت سے اب تک یہ کام کر رہا ہوں۔ میرا شاہدہ ہے کہ اب تک جتنے لوگوں سے بھی میں مخاطب رہا ہوں۔ (عمر رسیدہ) لوگ ان میں سب سے زیادہ میری بات توجہ سے سنتے ہیں اور ہدایات پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب میں کسی ریٹائرڈ لوگوں کے گاؤں (Retirement Village) میں جاتا ہوں اور ان مرد و خواتین کو ان کے درزش کرنے کے ملبوسات میں ملوں (میری ہدایات پر عمل کرتے ہوئے) تیز چوچلے بازو آگے پیچھے جلاتے مقررہ راستوں پر مصروف مل دیکھتا ہوں تو مجھے بے انتہا خوشی ہوتی ہے۔

جن ڈاکٹروں کا میں نے پیچھے ذکر کیا ہے یوں لگتا ہے کہ وہ اس معاملے کو اس کے صحیح تناظر میں نہیں دیکھ رہے۔ یہ بوڑھے مرد و خواتین صحیح معنوں میں "سنہری عمر والے" (Golden Agers) لوگ کہلاتے ہیں انہوں نے اپنی ساری زندگی محنت کی اپنے بچوں کی پرورش کی اور اب وہ اپنی اس محنت کے زمینی پھل سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ انہیں دائمی انعام (Eternal Reward) کے حصول کے لیے کوئی خاص جلدی نہیں ہے۔ انہیں اپنے چوتے پوتوں سے محبت ہے اور وہ اپنے بیٹوں بیٹیوں کے براہ راست کے باوجود انہیں (پیارے) بکاڑا پنہ کرتے ہیں۔ آج بھی انہیں چھینوں کا اشتہار رہتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کے مالی حالات انہیں بحیرہ روم میں پرنسپل بحری جہازوں میں چھٹیاں گزارنے کا موقع فراہم کریں یا پھر وہ بسوں میں سیر و سیاحت کے

مرے لوٹیں۔ وہ آج بھی کیونٹی ہالوں میں برج کے ٹورنامنٹ یا دوسری کھیلوں کے لیے اکٹھے ہونے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ انہیں ایسی جگہوں پر میرے جیسے کسی معنف کا لچکر سننا بھی اچھا لگتا ہے۔

ایسی جگہوں پر جا کر مجھے انتہائی مسرت ہوتی ہے اور میں یہ محسوس کرتا ہوں کہ میں نے ان (عمر رسیدہ) لوگوں کو کچھ بتانے کی نسبت ان سے زیادہ سیکھا ہے۔ میں نے ان سے جو بات سیکھی ہے وہ یہ ہے کہ انسان چاہے ہتنا بھی بوڑھا ہو جائے صحت اچھی ہو تو زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہے اور اچھی صحت اور قوت ایسی نعمتیں ہیں جنہیں برقرار رکھنے کے لیے محنت کرنی چاہیے۔ یہ بزرگ افراد (Senior Citizens) بلاشبہ اپنی غذائی عادات بدلنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ بشرطیکہ تہدی معقول حد تک ہو۔ وہ یقیناً جسمانی سرگرمی میں بھی شریک ہوں گے خصوصاً جب یہ سرگرمی نہ لطف ہو مثلاً یا غیبانی یادوتوں کے ساتھ میر۔ اگرچہ کئی ڈاکٹروں کا اس بارے میں خیال مختلف ہے لیکن میرے حساب سے تو بوڑھے مریض اپنی وہ انیاں باقاعدگی سے لینا چاہتے ہیں بشرطیکہ انہیں اس بات کا علم ہو کہ یہ ادویات کس لیے ہیں یہ کس طرح عمل کرتی ہیں۔ اگر ان کے کوئی سائیڈ ایفیکٹس (Side Effects) ہیں تو وہ کیا ہوں گے۔ بلاشبہ انہیں ادویات کے سائیڈ ایفیکٹس کے بارے میں ضرور معلوم ہونا چاہیے اور ان کے بارے میں ان سے رائے لیٹی ضروری ہے۔

یقیناً بعض ادویات کے سائیڈ ایفیکٹس تو جوان لوگوں میں زیادہ محسوس ہوتے ہیں نسبت عمر رسیدہ افراد کے۔ مثلاً اگر ایک گولی سے آپ کدوں میں کچھ تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے تو (بوڑھے لوگوں کے لیے) وہ پھر کوسو جا بہت ہی خوشگوار ہوگا! اگر ایک پیٹیاں آور گولی سے آپ کو ہار یا رقص خانے جانا پڑے تو (بوڑھے ہیں) یہ کوئی زیادہ بڑی بات نہیں! عمر رسیدہ لوگوں کے ہلڈ پریش کو کثرت اور علاج کرنے کا ایک اور ذیلی فائدہ یہ ہے کہ اس سے ان میں دماغی کمزوری (Dementia) کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ میری لینڈ بے صمدہ (Bethesda Maryland) میں عمر رسیدگی کے پیمائش انشٹی ٹیوٹ کی تحقیق کے مطابق جتنے لمبے عرصے کسی فرد کا ہائپر ٹینشن کا علاج ہوتا ہے۔ اتنا ہی کم خطرہ

سے مائی کمرہ کی کا ہوتا ہے

اس دریافت سے یہ پرانے نظریات ختم ہو گئے ہیں کہ ہائپر تینشن فی س کی عمل (Cognitive Function) اپنی حقیقی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ صورتحال اس کے۔ تیسرے ہوتی ہے۔ ان تینوں کے مقابلہ میں جن کا کبھی، جیولسٹر کا علاج نہیں کیا گیا وہ مریض جو بارہ سال یا اس سے زیادہ عرصے کے لیے زیر علاج ہے ان میں دماغی کمزوری کا خطرہ ساٹھ فی صد کم ہوتا ہے۔

کم از کم علاج کے شرع میں آپ کے ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ آپ (ایک عمر رسیدہ شخص) کے لیے کون سی ادویات بہتر ہیں گی اور اگر آپ کے اپنے، اکثر سے تعلقات بہتر ہیں (خدا کے لیے تعلقات کو بہتر رکھئے) تو آپ تجربات سے ادویات کا مناسب ترین انتخاب کر لیں گے۔

اکٹر وکالت عمر رسیدہ لوگوں میں شریک (Aorta) (یعنی دہ سے ہر جوں مانے والی بڑی شریان) کے اندر وقت کے ساتھ ساتھ کچھ ساختی (Structural) اور افعالی (Functional) نقص پیدا ہو جاتا ہے جس سے اس میں خفیہ پڑھنے سے ہائپر تینشن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بعض عقلی مطالعات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ایسے مریضوں کے لیے "Calcium Channel Blockers" اور مشابہ اور ادویات (Diuretics) خاص طور پر مفید ہوتی ہیں بہ نسبت دوسری ادویات جیسے بٹا بلا کرز (Beta Blockers) کے۔ کچھ ریسرچ نتائج اس سے بالکل الٹ سامنے آئے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اپنے ڈاکٹر سے مل کر اکثر مریض کی ایک مربوط ٹیم کی شکل میں کام کریں۔

کتاب میں دیے گئے ادویات کے باب کو غور سے پڑھیں۔ بہتر ہو گا کہ آپ ان دوائیوں کے اثرات اور افعال کو مکمل طور پر سمجھ لیں۔ اس سے آپ کے معالج کو بہتر بنائے گا اور ایک آدھ غذائی سپلیمنٹ بھی لینے پر غور کریں جس سے آپ کے دل کی حالت بہتر اور ہائپر تینشن کم ہو جائے گا۔ اگر یہ غذائی سپلیمنٹ آپ کے ہائپر تینشن کے لیے زیادہ مؤثر نہ بھی ہوں (عمر رسیدہ لوگوں میں اس بات کا افسوس ہوتا ہے) لیکن اس کے باوجود بھی یہ آپ کی ادویات کی مقدار گھٹانے اور شریانوں کی چلک میں اضافہ کرنے

اس دوا کا ہو سکتے ہیں۔ یہی ایک بہتر بات ہے

اس باب کے آخر میں پہلے کر مجھے بہت سے حیاتیات آ رہے ہیں۔ مسطرت میں نے اپنے بچوں راس (Ross) اور جینی (Jenny) میں دل کو صحت مند رکھنے کی علامات پسند کیں اور مجھے اس بات کی خوشی ہے کہ ان دونوں نے یہ عادات اپنی دواؤں جوائی میں بھی برقرار رکھیں۔ پھر مجھے ان نسلی گروپوں کے مسائل کے بارے میں زیادہ احساس ہو رہا ہے جو جیسے خوش قسمت نہیں ہیں۔ مجھے اپنی بیوی کی (ہیپوٹائٹس) خصوصی طبی ضروریات کے بارے میں زیادہ توجہ دینے کا خیال آ رہا ہے۔ اس بات پر بھی مجھے برا تعجب و حیرانی ہو رہی ہے کہ جب میں نے گر جا گھر دو ہسپتالوں ریٹا۔ ڈاکٹروں کی بستیاں میں، پناہ پیغام پہنچانا شروع کیا تھا تو اس وقت میں تقریباً چالیس کے پینے میں ایک قدرے جوان شخص تھا اور اب میں اپنی "ستھری عمر" میں داخل ہو رہا ہوں مگر مکی دو چیزیں یقیناً نہیں بدلیں۔ اولاً میری شدید تڑپ کہ میں دوسرے لوگوں تک صحت مند زندگی کے بارے میں معلومات پہنچاؤں۔ دوسرے اپنے آپ کو صحت مند رکھنے کے لیے سخت محنت کرنے پر میری ہر دم آمادگی۔ اس کے لیے میں مرغن مکمل پڑھ لکھ لوں کی کوشش سے اپنے آپ کو بچائے رکھتا ہوں اور اس قدر زیادہ ورزش کرتا ہوں کہ میری ہڈیاں اور عضلات تھکن اور دکھن سے بے حال ہو کر گرا بنے لگتے ہیں۔ کیونکہ زندگی بلا شبہ اس وقت ہے کہ اسے پوری طرح جینا چاہئے اور اس کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم ہر ممکن حد تک صحت مند رہیں۔ ساٹھ سال سے زیادہ عمر ہونے کی بنا پر میرے ہاتھوں میں رنج کا درد ہوتا ہے اور میری کمر کے مہرے اکڑا کر رفتہ ہونے پر درد کرتے ہیں لیکن یہ (درد دھکاؤٹ) مجھے ٹھکست نہیں دے سکتی!



4

ہیڈ پریشر اور ذیابیطس

جب میں اس کتاب کے بارے میں ریسرچ کر رہا تھا تو جس ڈاکٹر سے میں میری بات ہوئی ان سب نے تقریباً ایک ہی بات کی "میرے خیال میں تو ہر ذیابیطس کا مریض دل کا مریض بھی ہوتا ہے" اور اس بات کی تصدیق امریکن ڈیابیطس ایسوسی ایشن (ADA) (American Diabetes Association) اور امریکن کالج آف کارڈیالوجی (ACC) (American College of Cardiology) کی جانب سے 2002ء میں کیے گئے ایک سروے سے ہو گئی۔ نوے فی صد معالجین نے یہ رپورٹ دی کہ جن مرد و خواتین کو ذیابیطس کا عارضہ ہو تو ان میں دل کی بیماری میں جملہ ہونے کے "بہت امکانات" یا "انتہائی شدید امکانات" موجود ہوتے ہیں۔

ان تمام معالجین کے ایسا سوچنے کی بہت معقول وجوہات ہیں۔ ذیابیطس میں جملہ متنبہتی صدر و دواختن کا انتقال دل کے دورے یا قحاج سے ہوتا ہے۔ اس کے باوجود بھی ذیابیطس کے مریض س خطرے سے پوری طرح آگاہ نہیں ہیں۔ اسے ڈی اے (ADA) اور اے سی سی (ACC) کی جانب سے اسی سال 2002ء میں کیے گئے ایک اور سروے کے مطابق ذیابیطس کے ڈسٹنٹی صدر مریضوں نے بتایا کہ انہیں دل کی بیماری یا قحاج میں جملہ ہونے کے اس قدر زیادہ خطرے کے بارے میں علم ہی نہیں تھا۔ بلاشبہ دل کے عوارض

ذیابیطس کے مریضوں میں دوسرے لوگوں کی نسبت دو گنا ہوتے ہیں۔

اوکلاہاما یونیورسٹی کے ہیلتھ سائنسز سنٹر (University of Oklahoma Health Sciences Center) کی ایک ریسرچ کے مطابق ذیابیطس میں جملہ لوگوں میں پری ہائپرٹینشن (Prehypertension) خصوصی خطرات کا باعث ہے۔ اس ریسرچ میں 2629 افراد کی پری ہائپرٹینشن کے بارے میں تفتیش کی۔ ان لوگوں میں جلیس فی صد افراد ذیابیطس کے مریض تھے۔ ریسرچ کے آغاز میں تمام افراد کا ہیڈ پریشر نارمل تھا اور انہیں دل کی کوئی بیماری نہیں تھی۔ بارہ سال تک یہ لوگ زیر مطالعہ رہے اور اس دوران ان میں سے 389 افراد کو دل کا عارضہ لاحق ہوا۔

مختلف ریسرچز سے یہ بات پتہ چلی ہے کہ نارمل ہیڈ پریشر والے اور غیر ذیابیطس افراد کے مقابلے میں ذیابیطس میں جملہ اور پری ہائپرٹینشن کے حکام لوگوں کو دل کے عارضے یا قحاج میں جملہ ہونے کا خطرہ چار گنا زیادہ ہے۔ صرف ذیابیطس افراد کو یہ خطرہ 2.9 گنا جبکہ پری ہائپرٹینشن والے افراد میں 1.8 گنا ہے۔ اس طرح جو پیغام آپ تک واضح طور پر پہنچ چکا ہے وہ یہ ہے کہ اگر آپ کو ہیڈ پریشر اور ذیابیطس دونوں امراض لاحق ہیں تو آپ بلاشبہ بہت بڑے خطرے سے دو چار ہونے والے ہیں۔

کسی بالغ شخص میں ذیابیطس کی تشخیص ہونا ایسے ہی ہے گویا اسے پہلے سے ایک ہارت ایک ہو چکا ہو۔ ایسے لوگوں میں دل کی عضلاتی پیچیدگیاں ابتدائی عمر میں رونما ہوتی ہیں اور اکثر وقت سے پہلے موت پر منتج ہوتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں عام افراد کی نسبت پانچ گنا زیادہ قحاج کا خطرہ ہوتا ہے اور قحاج کے پہلے حصے کے بعد دوسرا حصہ ہونے کے امکانات دو سے چار گنا تک ہو سکتے ہیں۔

عام آبادی کے لیے دل کی بیماری کے اعداد و شمار میں بہتری آئی ہے لیکن ذیابیطس کے مریضوں کے سلسلے میں یہ مثبت پیش رفت نہیں ہوئی۔ بلکہ اس کے برعکس صورتحال ہو گئی ہے۔ گزشتہ تین سالوں میں ذیابیطس خواتین کے دل کی بیماریوں سے مرنے کی شرح میں 23 فی صد اضافہ ہو گیا ہے جبکہ غیر ذیابیطس عورتوں میں دل کے عوارض اموات کی شرح میں ستائیس فی صد کی واقع ہوئی ہے۔ ذیابیطس مردوں میں (دل کے

عوارض سے) شرح موات میں تیرہ فی صد اضافہ ہوا ہے جبکہ غیر ذیابیطس مردوں میں یہ شرح پچیس فی صد کم ہوئی ہے۔

اس لیے ذیابیطس میں جلا مرد و خواتین کے لیے انتہائی ضروری ہے کہ وہ اپنی "ABC" کو سمجھیں اور اس پر عمل کریں۔ یہاں "A" سے مراد ایس جی کوکریں "AIC" (Hemoglobin) ہے۔ یہ دو سے تین ماہ کے دوران خون میں گلوکوز کی اوسط پیمائش ہے۔ یہ ٹیسٹ سال میں کم از کم دو مرتبہ کر دینا چاہیے اور اس کے نتائج سات فی صد سے کم ہونے چاہئیں۔ "B" بلڈ پریشر کے لیے ہے۔ اس باپ میں ہم اس کے بارے میں تفصیل سے بات کریں گے۔ ذیابیطس افراد میں بلڈ پریشر 130/80 سے کم ہونا چاہیے جبکہ غیر ذیابیطس لوگوں کے لیے ہائپرٹینشن کی سطح 140/80 ہونی ہے۔ ہاں "B" جس قدر کم ہو اتنی ہی بہتر ہے اور "C" کو لیپڈز (Cholesterol) کو ظاہر کرتا ہے۔ خصوصاً "LDL" یعنی "بدمعہ" کو لیپڈز کو۔ آپ کا کو لیپڈز 100mg/dl سے کم ہونا چاہیے۔ اس کے لیے آپ کو اب گیارہ پر خصوصی توجہ دینا ہوگی۔

ہائپرٹینشن: ذیابیطس میں بہت زیادہ اہم

ذیابیطس کے مریضوں میں ہائپرٹینشن کی موجودگی اکثر لازمی ہوتی ہے۔ امریکہ میں تیسرے نیشنل ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن سروے (The Third National Health and Nutrition Survey) کے مطابق ذیابیطس کے مریض مرد و خواتین میں سے اکثر فی صد ہائپرٹینشن میں مبتلا پائے گئے۔ ان میں سے آنتیس فی صد کو کم ہی نہیں تھا کہ ان کا بلڈ پریشر زیادہ ہے۔ جبکہ تینتالیس فی صد افراد کا اس ضمن میں کوئی علاج معالجہ نہیں ہو رہا تھا۔ جن ذیابیطس افراد کا (ہائپرٹینشن کا) علاج بھی ہو رہا تھا ان کا بلڈ پریشر بھی 140/90 سے زائد تھا جبکہ صرف بارہ فی صد ایسے ذیابیطس کے مریض تھے جنہوں نے علاج کے دوران اپنا بلڈ پریشر 130/90 سے کم کا ہدف حاصل کر لیا تھا۔

ذیابیطس کے مریضوں میں پری ہائپرٹینشن ہونے کا رجحان بہت زیادہ ہوتا ہے اور پری ہائپرٹینشن ہی ہر مریض میں خصوصاً ذیابیطس میں جلا لوگوں میں دل کے عوارض کا

باعث ہوتی ہے اور یہ اس بات کا خوش خیمہ بھی ہوتی ہے کہ اگر اس پر قابو نہ پایا گیا تو ہائپرٹینشن آپ کو آن دیو بچے گی۔ ذیابیطس مریضوں میں دل کے عوارض میں مبتلا ہونے کا خطرہ غیر ذیابیطس افراد (جن کا بلڈ پریشر نارمل ہو) کی نسبت 3.60 گنا زیادہ ہوتا ہے۔ خطرے کی یہ سطح بہت ہی زیادہ ہے!

ان سب خوفناک اعداد و شمار پر مبنی حقائق کے باوجود (جن سے غرت کرنے کے باوجود ان کا بیان کرنا انتہائی ضروری تھا) اچھی خبر یہ ہے کہ ذیابیطس پر عموماً اور ہائپرٹینشن پر خصوصاً قابو پایا جاسکتا ہے اور ان کے باعث ہونے والی پیچیدگیوں اور خطرات کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ اس ضمن میں سب سے پہلا قدم اپنے آپ سے اور ان لوگوں سے جو آپ سے محبت کرتے ہیں اور جن سے آپ کو پیارا ہے ایک مصمم عزم اور پکا وعدہ کرنا ہے۔

بحری ہوئی ڈان (Dawn) کے ساتھ کام کرنے والی ایک خاتون جو ابھی محض تیس سال کی عمر کی تھی لیکن بہت فربہ (موٹی) تھی۔ اس نے سکول انتظامیہ سے درخواست کی تھی کہ اسے سکول کی دوسری منزل پر کوئی کلاس نہ دی جائے۔ کیونکہ وہ میٹر ہیڈ نہیں چڑھ سکتی تھی اور وہاں لفٹ بھی موجود نہیں تھی۔ وہ بہت زیادہ مقدار میں کھانا کھاتی اور انتہائی آرام طلب (کال تھی)۔ ایک دن اس نے ڈان کو بتایا کہ اس کے ڈاکٹر نے تشخیص کیا ہے کہ اسے ذیابیطس ہوگئی ہے۔ اس پر اس کا رد عمل نہایت حیران کن تھا۔ اس نے بتایا کہ اسے ذیابیطس ہونے کی توقع تو تھی کیونکہ اس کی والدہ اور ثانی دونوں کو یہ مرض لاحق تھا لیکن اسے یہ توقع نہیں تھی کہ اسے اس قدر جلد یہ بیماری لگ جائے گی۔ تاہم مرض کی تشخیص کے بعد بھی اس خاتون نے اپنا وزن کم کرنے یا جسمانی طور پر زیادہ سرگرم (Active) ہونے کی کوئی کوشش نہ کی۔

اسی طرح میرے ایک دوست کو جسے پہلے ہی دل کا شدید دورہ پڑ چکا تھا۔ اس کے ڈاکٹر نے سمجھایا کہ اگر اس نے اپنی ذیابیطس پر قابو نہ پایا تو نہ صرف اسے دل کے دوسرے دورے کا بہت زیادہ خطرہ تھا بلکہ اس کے جسم کے نچلے اعضاء بھی کاٹے جاسکتے ہیں اور گردے ناکارہ ہونے کی بنا پر اسے ڈیالیزس (Dialysis) کی ضرورت بھی پیش آسکتی ہے۔ آپ سوچتے ہوں گے کہ اس نے اس حلیہ پر توجہ دی ہوگی۔ جی نہیں اب اس

کے پاؤں کی کچھ انگلیاں کاٹی جا چکی ہیں اور وہ چھری کے سہارے چلتا ہے۔ ہفتہ میں دوبارہ اس کا ڈائلاگس ہوتا ہے جس سے وہ جسمانی طور پر بے حد ناتواں ہو جاتا ہے اب وہ کوئی کام بھی نہیں کر سکتا۔

آپ نے صرف معمم ارادہ کرتا ہے۔ چونکہ آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں اس لیے مجھے امید ہے کہ آپ ان ہدایات کو ضرور قبول کریں گے جو آپ کی زندگی کو بچانے اور اسے بہت زیادہ نہ مسرت بنانے میں مددگار ہوں گی۔

ذیابیطس اور بلڈ پریشر پر قابو پانا

زندگی کے کئی معاملات میں ہمیں "ایک کی قیمت میں دو" کی صورتحال پیش آ جاتی ہے۔ اس کتاب میں ایسے گئے طرز زندگی میں تبدیلیوں سے ہمیں بیک وقت ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر دونوں پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔ حقیقت ذیابیطس میں جتنا اشخاص جن کے بلڈ پریشر کی سطح 80-89، 130-139 ہو انہیں بلڈ پریشر کی ادویات دیئے بغیر تین ماہ تک غیر ادویاتی علاج ضرور آزمانا چاہیے جو کہ طرز زندگی (Life Style) میں تبدیلیوں پر منحصر ہے۔

طرز زندگی میں یہ تبدیلیاں وزن میں کمی، جسمانی سرگرمی میں اضافہ، سگریٹ نوشی سے پرہیز، الکحل کا معتدل پینے پر استعمال اور سوڈیم (نمک) کے استعمال میں کمی پر منحصر ہیں۔ ان سب کی تفصیل اس کتاب میں دی گئی ہے۔ امریکن ڈیابیطک ایسوسی ایشن (ADA) اور امریکن کالج آف کارڈیالوجی (ACC) کی صلاحین کے لیے شائع کردہ ہدایات کی رو سے وزن میں کمی سے (خواہ اس دوران نمک کا استعمال کم نہ کیا جائے) بلڈ پریشر میں کمی ہو جاتی ہے۔ ایک کلو گرام (2.2 پاؤنڈ) وزن کم ہونے سے اوسطاً بلڈ پریشر میں ایک درجہ کمی دیکھنے میں آتی ہے۔ اس حساب سے آپ کو کتنا وزن کم کرنا ہوگا؟ اس کا جواب دیا انتہائی سے دینا ضروری ہے۔ وزن میں کمی کر کے آپ اپنا بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں۔ یہ سب سے اہم کام ہے۔ پیچھے کے اکثر دنوں میں آپ جسمانی سرگرمی میں اوسطاً تیس سے پچاس منٹ اضافہ کر کے (مثال کے طور پر تیز چلنے

سے) بلڈ پریشر میں مزید کمی واقع ہو سکتی ہے۔

تجربہ ان کن بات یہ ہے کہ جو مرد و خواتین اپنے وزن میں خاطر خواہ کمی کرتے ہیں اور جسمانی سرگرمی میں اضافہ کر کے وہ نہ صرف اپنے بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو ٹھیک کرتے ہیں بلکہ ذیابیطس پر بھی قابو پا لیتے ہیں۔ روزانہ خون میں گلوکوز کی پیمائش اور وقوفوں سے (AIC) کے ٹیسٹ کی بدولت خون میں شکر کی مقدار نارمل سطح پر لانے میں مدد ملتی ہے۔ ذیابیطس کی عمومی تشخیص اس وقت ہوتی ہے جب خون میں شکر کی مقدار 126 سے بڑھ جاتی ہے۔ جبکہ ذیابیطس کا حتمی فیملہ (AIC) ٹیسٹ کی 7 فی صد یا اس سے زیادہ مقدار کی بنا پر کیا جاتا ہے۔ اس کے برعکس جب خون میں شکر کی مقدار 126 سے کم ہو جائے اور (AIC) 7 فی صد سے کم ہو تو ذیابیطس "ٹھیک" ہو گئی ہے۔ میں نے لفظ "ٹھیک" کو دو این میں اس لیے لکھا ہے کہ اگر ایک بار آپ کو ذیابیطس تشخیص ہو جائے تو پھر ساری زندگی خون میں شکر کی مقدار اور (AIC) کو نارمل سطح پر رکھنے کے لیے کام کرنا ہوگا۔ کہ کہیں دوبارہ یہ مرض واپس نہ آجائے۔ لیکن عملاً (اگر آپ اپنے بلڈ شوگر اور AIC کو مقررہ اہداف پر رکھیں) آپ کی ذیابیطس برط؟ ٹھیک ہوگی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے بے دلی کی بیماریوں میں جملہ ہونے کا خطرہ اور ذیابیطس کی دوسری پیچیدگیاں بشمول گردوں کا فیل ہونا، اندھا پن، اعضاء کی قطع و برید بہت حد تک کم ہو جاتی ہیں۔ پھر کیا یہ کام اس قابل نہیں کر کیا جائے؟

تقریباً سب ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ذیابیطس کے اکثر مریضوں کو بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لیے ایک سے زیادہ ادویات (بعض اوقات تین) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر ڈاکٹر خون کی نالیوں کو تنگ ہونے سے روکنے والی ادویات (ACE Inhibitor) سے آغاز کرتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر دوسری ادویات کا اس میں اضافہ کرتے جاتے ہیں۔ ان ادویات کے اپنے بہت سے امکانی ذیلی اثرات (Potential Side Effects) ہوتے ہیں اس لیے آپ کے لیے کچھ بہتر ہے کہ ہر ممکن کوشش کریں کہ (ان) ادویات کے بغیر ہی اپنا بلڈ پریشر کم کریں۔ اس سے آپ کا معالج بھی خوش ہوگا۔ یقیناً مایہ اکترا ڈاکٹروں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ہماری ہر کم نشو

جائے ان کے مریض مقررہ اہداف وزن میں کمی اور زرخیز زندگی کا پورا کرنا (Stress Management) اور دیگر طرز زندگی میں تبدیلیوں کی بدولت ہی حاصل کریں۔ افسوسناک بات یہ ہے کہ اکثر مریض ایسا نہیں کرتے اور ڈاکٹروں کو اس بات کا علم بھی ہوتا ہے۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ نے ڈاکٹر کو سہارے میں غلط ثابت کریں

جب آپ وزن میں کمی اور جسمانی سرگرمی میں اضافے کے لیے محنت کر رہے ہوں گے تو آپ کو اس ضمن میں ان خصوصی بھیجیوں کی ضرورت پڑے گی جن کا ذکر باب نمبر 14 میں کیا گیا ہے۔ یہ تمام غذائی پلیٹسٹ نائٹریک آکسائیڈ (Nitric Oxide) کی مقدار میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ وہ گیس ہے جو آپ کی شریانوں کو پگھلا دیتی ہے اور خون کے زیادہ بہاؤ کی بنا پر مزید پھیلتے کے قابل بناتی ہے۔ اس سے بلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے۔ کیونکہ کم پگھلاؤ اور گھٹتے ہوئے خون کے گزرنے سے پریشر میں اضافہ کو ہی ہائپرٹینشن (Hypertension) کہتے ہیں۔

اس باب (باب نمبر 14) کا مطالعہ کرتے ہوئے آپ کو فرانسیسی سمندری پائین کے درختوں سے حاصل کردہ ایک پلیٹسٹ پکوجینول (Pycnogenol) پر خصوصی توجہ دینی ہوگی۔ یہ جسم کی شریانوں میں نائٹریک آکسائیڈ کی مقدار بڑھاتا ہے۔

ڈاکٹر زی منگ لیو (Dr. Ximing Liu) نے پکوجینول (Pycnogenol) کے بارے میں تحقیق کرتے ہوئے یہ دریافت کیا کہ ٹائپ 2 ڈیابیس کے مریض جو

پکوجینول استعمال کرتے رہے تھے انہیں انسولین (Insulin) کی ضرورت نہیں رہتی۔ وہ اور ان کے ساتھی تحقیق کار یہ معلوم کرنا چاہتے تھے کہ آیا پکوجینول کے استعمال سے

خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے انہوں نے اپنے ہسپتال کے (آؤٹ ڈور) مریضوں میں سے اٹھارہ مرد اور پانچ خواتین منتخب کیں جن کی عمریں

تھارہ سے چونتیس سال کے درمیان تھیں اور ان میں سے کچھ لوگوں کا وزن نارمل تھا۔ کچھ کا

وزن زیادہ اور باقی کا قاعدہ فریب (Obese) تھے۔ ان مریضوں کو تین ہفتوں کے وقفوں میں پچاس سو دو سو اور تین سو لی گرام پکوجینول کی خوراکیں دی گئیں۔ ہر تین ہفتے کے

وقفہ میں خون میں گلوکوز کی مقدار (تھارہ اور کھانے کے بعد) AIC اور انسولین کی سطح کی

یہ نئی کی گئی۔ تحقیق کاروں نے رپورٹ دی کہ جب مریضوں نے دو سو لی گرام تک پکوجینول استعمال کی تو خون میں گلوکوز کی سطح میں اس کی مقدار کے تناسب سے کمی واقع ہوئی۔ جبکہ تین سو لی گرام خوراک کے استعمال سے کوئی مزید فائدہ نہیں ہوا۔ خون میں گلوکوز کی مقدار میں یہ واضح کمی خالی پیٹ اور کھانے کے بعد دونوں ہی صورتوں میں نوٹ کی گئی۔

پکوجینول کے استعمال سے AIC کی مقدار میں

8.2 ± 1.09 سے 7.37 ± 1.09 تک مسلسل کمی کا مشاہدہ کیا گیا۔ یہ بہتری نو

سے بارہ ہفتوں تک 200 لی گرام سے 300 لی گرام پکوجینول کے استعمال کی بدولت ہوئی تھی۔ اس دوران انسولین کی سطح میں کوئی فرق نہیں پایا گیا۔ جس سے یہ پتہ چلا کہ یہ سب بہتری انسولین کے زیادہ اخراج کی بدولت نہیں ہوئی۔

تحقیق کاروں نے ڈیابیس کے مقررہ (77) ٹائپ 2 ایسے مریضوں کے بارے میں تحقیق کی جو گلوکوز کم کرنے والی ادویات کا استعمال کرتے تھے۔ ایک بار پھر یہ ثابت ہوا کہ پکوجینول کے استعمال سے خون میں گلوکوز کی مقدار میں بہت واضح کمی ہو جاتی ہے۔

مگر چہ ابھی تک پکوجینول کے خون میں گلوکوز کم کرنے کے طریق کار کے بارے میں صحیح طور پر پتہ نہیں چل سکا۔ تاہم محققین کا خیال ہے کہ یہ پلیٹسٹ اینٹی آکسائیڈ (Anti Oxidant) ہونے کے باعث جسمانی غلیوں میں رکے ہوئے گلوکوز پر غالب آ جاتا ہے اور اس طرح خون میں گلوکوز کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ ایک نہایت دلچسپ تحقیق ڈیابیس چھ ہوں کے بارے میں ہے۔ پکوجینول کے استعمال سے ان چھ ہوں میں بلڈ گلوکوز کی سطح میں بہت کمی آگئی جبکہ عام چھ ہوں میں اس کا کوئی اثر نہیں ہوا۔

جیسا کہ میں نے باب نمبر 9 میں وضاحت کی ہے۔ خوراک میں سوڈیم کی

مقدار کم کرنے کی بجائے تمام الیکٹرولائٹس (Electrolytes) بشمول پوٹاشیم، میگنیشیم اور پوٹاشیم جیسی معدنیات میں اضافہ اور ان تمام میں ایک توازن قائم کرنا زیادہ مفید

ہے جیسا کہ اس باب کے عنوان سے ظاہر ہوتا ہے جسمانی صحت کا دار و دار ان الیکٹرولائٹس کے باہم توازن برقرار رکھنا ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے

کہ ذیابیطس کے سلسلے میں میکینٹیم نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

ڈاکٹر کوکی نارٹھ ویسٹرن یونیورسٹی (North Western University) میں کی گئی ایک سابقہ ریسرچ سے یہ ثابت ہوا تھا کہ خوراک میں میکینٹیم کی مقدار جتنی زیادہ ہوگی ذیابیطس یا ہائپر ٹینشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ اتنا ہی کم ہوگا۔ اس بنا پر اب ان تحقیق کاروں نے خوراک میں میکینٹیم کے استعمال اور ذیابیطس کی پیش خیمہ استثنیٰ عوارض (Metabolic Syndrome) بشمول ہائی بلڈ پریشر، وزن میں اضافہ، تسولین کا غیر موثر اثر (جسے Insulin Resistance کا نام بھی دیا جاتا ہے) ٹرائی گلیسرائیڈز (Triglycerides) میں اضافہ اور حفاظتی HDL کولیسٹرول کی سطح میں کمی کے باہمی تعلق کا جائزہ لیا۔ میکینٹیم کے استعمال سے ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار میں کمی اور HDL کولیسٹرول میں اضافہ دیکھا گیا۔

چندہ سالوں پر محیط اس ریسرچ میں 4637 افراد کا مسلسل طبی مطالعہ کیا گیا جن کی عمریں اس تحقیق کے آغاز پر اٹھارہ سے تیس سال تھیں۔ اسی عمر میں استثنیٰ عوارض کے 608 کیس سامنے آئے۔ اس دوران یہ بات سامنے آئی کہ میکینٹیم کے خوراک میں استعمال سے ان عوارض و علامات میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں میکینٹیم کا زیادہ استعمال ذیابیطس میں مبتلا ہونے سے روکنے میں خاطر خواہ طور پر مددگار ہو سکتا ہے۔

یہ تحقیق 2006ء میں سامنے آئی۔ اس سے پہلے اس بارے میں کوئی ریسرچ نہیں ہوئی تھی کہ خوراک میں میکینٹیم کی زیادہ مقدار غذائی سپلیمنٹ (جیسے مکو بیٹول) پینے سے ذیابیطس میں بہتری آ سکتی ہے۔ نارٹھ ویسٹرن یونیورسٹی کے تحقیق کاروں نے یہ نتیجہ نکالا ”تجرباتی اعداد و شمار سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ میکینٹیم کا استعمال غلیظ میں گلوکوز کے استحالہ (Metabolism) کو باقاعدہ بناتا ہے“ نیز یہ کہ ”خوراک میں میکینٹیم کا زیادہ استعمال تسولین کی اثر پذیری بڑھاتا ہے“ اس معدنی عنصر (مکینٹیم) کے یہ دونوں خواص ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ میکینٹیم کی روزانہ خوراک میں سفارش کردہ مقدار پانچ سو ملی گرام ہے۔

میں نے پہلے اپنے ایک دوست کا ذکر کیا تھا جس نے میری اور اپنے ڈاکٹر دونوں کی ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کی ہدایات کو نظر انداز کر دیا تھا۔ جب مجھے اس کے استحالہ کی خبر ملی تو مجھے کوئی حیرانی نہیں ہوئی۔ البتہ اس شخص کے ضائع ہونے کا از حد افسوس ہوا اور اس بات کا بھی صدمہ ہوا کہ اس دوران اس نے زندگی کس مصیبت سے گزاری!

اس باب کے آخر میں میں کچھ مزید اعداد و شمار دینا چاہتا ہوں اس کا مطلب آپ کو خوفزدہ کرنا نہیں بلکہ آپ میں ہمت پیدا کرنا ہے کہ آپ اپنی ذیابیطس اور ہائپر ٹینشن کو کنٹرول کرنے میں ہر ممکن کوشش کریں۔ بہر طور اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں لائیں خصوصاً غذائی عادات اور جسمانی ورزش کے حوالے سے اور غذائی سپلیمنٹ کو بھی ضرور آزمائیں۔ اگر یہ سب کچھ آپ کی ہائپر ٹینشن میں کمی کے حوالے سے موثر ثابت نہ ہو تو میں کچھ صلاح دوں گا کہ آپ اپنے معالج سے رجوع کریں۔ ورنہ یہ بات کاقاعدہ استعمال کریں تاکہ آپ کی جان بچ جائے۔ بلاشبہ دوائیوں کے ذیلی اثرات (Side Effects) ہوتے ہیں لیکن اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے آپ ایسی دوائیات منتخب کر سکتے ہیں جو آپ کا ہلڈ پریشر کم کرنے کے علاوہ کم سے کم برے ذیلی اثرات کی حامل ہوں۔

اب میں ”جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن

(Journal of American Medical Association)

میں شائع شدہ امریکی سنٹر برائے محفوظ و آنداد امراض

(Center for Disease Control and Prevention in the United States)

کی رپورٹ میں دیے گئے تازہ ترین اعداد و شمار پیش کرتا ہوں۔

”اگر ایک فرد کو چالیس سال میں ذیابیطس تشخیص ہو تو اگر وہ مرد ہو اس کی عمر کے 11.6 سال، ورنہ کوئی 18.6 سال کم ہو جاتے ہیں اور عورتوں میں 14.3 عمر کے سال اور 22.0 کوئی لائف سال کم ہو جاتے ہیں۔“

عمر کے یہ سال اس قابل ہیں کہ ان کی خاطر محنت کی جائے!



وزن اور بلڈ پریشر

دنیا بھر میں سرور خواتین فریب سے فریب تر ہوتے جا رہے ہیں اور یہ سب ان مریضوں اور ضرورت سے زائد کھانوں کے باعث ہے جس کی بنا پر بلڈ پریشر کو یا ہیٹس دل کے دورے اور فالج کے خطرات میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ پھر سے زیر مطالعہ خون ک ترین اعداد و شمار کے مطابق آج کے نوجوان (جن کا وزن بڑھ رہا ہے اور جو کچھ کھاتے ہیں) کی نسبت زیادہ سستی و کاہلی کا شکار ہیں (ایک نئی نسل (Generation) ہیں) جن کی امکانی اوسط عمر ان کے والدین کی عمر سے کم ہوگی۔

جہاں تک وزن کا سوال ہے پوری دنیا میں ایک ہی صورت حال نظر آتی ہے۔ تقریباً دو تہائی امریکن مرد اور عورتیں موٹاپے کا شکار ہیں یا ان کا وزن (مقررہ مقدار سے) زیادہ ہے۔ اسی طرح کینیڈا میں 40-60 فیصد خواتین اور 58 فیصد مرد حضرات کا وزن بڑھا ہوا ہے یا وہ موٹاپے میں مبتلا ہیں۔ موٹاپے کے مطالعہ کی آسٹریلین سوسائٹی (Australian Society for the Study of Obesity) کے اعداد و شمار کے مطابق آدمی سے زیادہ آسٹریلین خواتین اور دو تہائی کے قریب مردوں کو موٹاپے یا وزن کی زیادتی کے شکار ہونے کا "اعتراف" حاصل ہے۔ برطانیہ میں چالیس فیصد مرد اور تینتیس فیصد خواتین کا وزن زیادہ ہے اور جن فیصد یا قاعدہ موٹاپے کا شکار

ہیں۔ ہالینڈ کے ایک مریض کا بیان ہے کہ اسے ایک موٹے مریض کا آپریشن کرنے کے لیے دو میزوں اکٹھی جوڑنی پڑیں۔ بعض مریض تو اس قدر موٹے ہوتے ہیں کہ ہشک سکیجک مشینوں میں پورے آتے ہیں۔

جوں جوں لوگوں کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے ان کا ہائپر ٹینشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ بھی بڑھتا جاتا ہے۔ اس کے برعکس اعداد و شمار سے پتا چلتا ہے کہ وزن میں کمی سے یہ خطرہ کم ہوتا جاتا ہے۔ وزن میں کمی کی ایک تحقیق میں تین سال سے انچاس سال کی عمر کے 623 صحت مند بالغ افراد اور پچاس سے پینسٹھ سال تک کی عمر کے 605 عمر رسیدہ افراد کا جائزہ لیا گیا۔ جن لوگوں نے اپنے وزن میں پندرہ پونڈ یا اس سے زیادہ کمی کی تو درمیانی عمر کے افراد میں ہائپر ٹینشن کا خطرہ انہیں فیصد کم ہوا جبکہ عمر رسیدہ افراد میں یہ کمی انہیں فیصد تک پائی گئی۔

وزن میں اضافہ اور بلڈ پریشر کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ جتنا کسی شخص کا وزن (معیاری وزن سے) زیادہ ہوتا جائے گا اتنا ہی اس کے بلڈ پریشر میں اضافہ ہونے کا امکان زیادہ ہو جائے گا۔ قرشی کی بات یہ ہے کہ جتنا زیادہ کوئی فریبہ شخص (مرد یا عورت) اپنے وزن میں کمی کرے گا اتنا ہی اس کا بلڈ پریشر کنٹرول بہتر ہوتا جائے گا۔ درحقیقت وزن میں کمی بلڈ پریشر کو بہتر کرنے کے لیے سب سے ٹھوس اور صدقہ طرز زندگی کی تبدیلی مانی جاتی ہے۔

پچھلے کئی سالوں کے دوران ہونے والی اچھائی ہم ریسرچ میں شریانوں کی اندرونی جلی (endothelium) کی بگاڑ و صحت مندی پر زور دیا گیا ہے۔ ایک صحت مند اینڈوٹھیلم میں خون کے قطرے جیسے (Atherosclerosis) کا غدشہ غیر متھکندہ اور سوچی ہوئی (Inflamed) شریانی جلی کی نسبت بہت کم ہوتا ہے۔ اس بنا پر طبی لٹریچر میں درجہوں ایسے ریسرچ متعلقہ جات چھپ چکے ہیں جن میں شریانی جلی کی سوزش (Inflammation) کو دل کی بیماری کا بڑا خطرہ قرار دیا گیا ہے۔ یہ امر باعث مسرت ہے کہ وزن میں کمی شریانوں کی سوزش کم کرنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے۔

8 جنوری 2007ء کے "آرکائیوڈ آف انٹرنل میڈیسن" کے شمارے میں چھپی

بائی سوڈ کی جان ہائیکو یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق وزن میں کمی (چاہے یہ ڈانگھ سے ہو ورنہ) سے یہ جتنی کہ سر جری سے بھی) سے شریانوں کی سوزش ڈرامائی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ شریانوں میں سوزش کی پیمائش کے لیے عموماً (C-Reactive Protein) کا طریق کار استعمال کیا جاتا ہے جسے CRP کہا جاتا ہے۔ جتنی زیادہ وزن میں کمی ہوگی اتنی ہی نمایاں CRP میں بہتری واقع ہوتی ہے۔ ڈاکٹر اترتھ سیلون نے یہ وضاحت کی ہے کہ جسم میں جہزی کے غلیظات CRP اور دوسرے سوزش پیدا کرنے والے مادوں کی پیداوار کا باعث ہیں اور اس طرح دل کی بیماریوں کا موجب ہیں۔

وزن اور دل کی بیماریوں کے باہمی تعلق کے اندر دو شمارائتی خوفزدہ کردینے والے ہیں۔ اس بارے میں اولین فیصلہ کن تحقیق کا آغاز 1967ء میں ہوا۔ 2002ء تک اعداد و شمار جمع کیے گئے۔ اس عرصے کے دوران زیر تحقیق افراد کی درجہ بندی تین سطحوں تارل وزن و سنے اور دینت بڑھے ہوئے وزن والے (Overweight) اور موٹے افراد پر کی گئی۔ تحقیق سے یہ پتا چلا کہ یہ (موٹے) افراد اس خطہ سال کی عمر کے بعد دل کی بیماریوں میں مبتلا ہو کر ہسپتال پہنچنے کا خطرہ عام افراد کی نسبت چار گنا زیادہ ہے۔ علاوہ ان میں موٹے (قریب) افراد کے دہلیز پتے لوگوں کی نسبت دل کے عوارض اور فالج کی بنا پر موت کے منہ میں جانے کے امکانات بہت زیادہ تھے۔

وزن اور خطرے کی درجہ بندی

اپنے وزن میں اضافے کا ہمیں مختلف طور پر پتا چلتا ہے۔ ہمارے کپڑے جو پہلے پورے ہوتے تھے اب تنگ محسوس ہونے لگتے ہیں۔ ہم اپنی پتلون کی پٹی کو ڈھیلا کرنے لگتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر وزن کرنے والی مشین پر چڑھنے سے گریز کرتے ہیں۔ سادہ جسمانی حرکات جیسے کرسی سے اٹھنا، سیریاں چڑھنا، دشوار ہوتا جاتا ہے۔

تاہم طبی تحقیق کاروں نے وزن میں زیادتی (Overweight) اور موٹاپے کی درجہ بندی کے نہایت درست طریقے وضع کر رکھے ہیں۔ ان میں سے سب سے عام درجہ بندی کا طریق کار ”جسمانی سائز-کیت طریق کار“ BMI (Body-Mass Index)

کہلاتا ہے۔ یہ کٹس کے اس طریق نے پرانی انشورنس جدول کی جگہ لی ہے۔ BMI عموماً درجن (صنف) سے قطع نظر قد اور وزن کی نمائندگی کرنے والا واحد ہندسہ ہے۔ BMI کی پیمائش کے لیے اپنے وزن (پائونڈز میں) کو 703 سے ضرب دے کر قد (انچوں میں) کے مربع سے تقسیم کیا جاتا ہے۔

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (پونڈوں میں)} \times 703}{(\text{قد [انچوں میں]})^2}$$

اعشاری نظام میں BMI نکالنے کے لیے وزن (کلوگرام میں) کو قد (میٹروں میں) کے مربع سے تقسیم کیا جاتا ہے۔ لیکن آپ کو یہ سارا حساب کتاب کرنے کی ضرورت نہیں۔ میں نے یہ کچھ نمائندہ اوزان اور قد کے لیے یہ حدود درجہ ذیل خاکے میں (جو کہ درلذات تھ آرگنائزیشن (WHO) کی جانب سے دی گئی معیارات پر مبنی ہے) پیش کر دیا ہے۔

24 یا اس سے کم BMI صحت مند اور نارمل سمجھا جاتا ہے۔ بچپن، بچپن اور سٹائیکس BMI والے افراد وزن کی زیادتی کا شکار ہیں جبکہ میں یا اس سے زیادہ BMI موٹاپے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

BODY-MASS INDEX SCALE (BMI SCALE)

انچ فٹ	قد	وزن (پونڈز میں)
5-1	127	132
5-2	131	142
5-3	135	146
5-4	140	151
5 5	144	156
5-6	148	161
5-7	153	166

اور 36 انچ سے زیادہ کو موٹا سمجھا جاتا ہے۔

میرے خیال میں اس بارے میں سب سے بہترین راستہ کینیڈا کے تحقیق کاروں نے اپنا پایا اور بڑے معقول انداز میں یہ دلیل دی کہ دل کی بیماریوں کے خطرات کو جانچنے کے لیے بیک وقت BMI اور WC کو ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ یعنی پہلے ہم BMI کیل کے مطابق اپنی درجہ بندی کریں کہ ہم 'نارمل' وزن بڑھا ہوا 'یا موٹے' میں سے کس درجے میں آتے ہیں پھر اس کے بعد اپنی کمر کی پیمائش (WC) کریں۔ دونوں کو ملا کر دیکھئے سے آپ کو اپنے دل (دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کے) خطرے کے بارے میں کافی بہتر اندازہ ہو جائے گا۔

بناشہ مجھے امید ہے کہ آپ کا شمار نارمل وزن والے افراد میں ہی ہوگا۔ اگر ایسا ہی ہے تو یقیناً آپ یہ باب محض تجسس کی خاطر قریب پڑھ رہے ہوں گے۔

وزن میں کمی کے لیے کس طرح کی خوراک بہترین ہے؟

بہترین خوراک دو گئی جاتی ہے جس کا بے عرصے تک استعمال کر کے نہ صرف آپ کا وزن کم ہو جائے بلکہ جس سے آپ کی کھانے کی عادات بھی تبدیل ہو کر بہتر ہو جائیں۔ اس بات کا کوئی فائدہ نہیں کہ آپ چند پاؤنڈ وزن کم کریں اور کچھ دنوں بعد یہ پھر دوبارہ پہلے سے زیادہ بڑھ جائے اس طرح کی اشتہاری وزن میں کمی (Yo-Yo Dieting) آپ کے جسم کو نقصان پہنچاتی ہے۔ بازار میں وزن کی کمی کے بارے میں درجنوں کتابیں دستیاب ہیں جن میں سے کچھ مقبول عام (Best Sellers) کا اعزاز بھی حاصل کر چکی ہیں لیکن یہ سب کتب کسی نہ کسی طرح درجہ بندی میں ضرور آتی ہیں۔ شاید آپ نے ان میں سے کسی ایک کا مطالعہ کیا ہو۔

نمائشی تراکیب و طریقوں والی کتب:

یہ ایسے مشوروں پر مبنی ہوتی ہیں کہ آپ فلاں چیز (جیسے گریپ فروٹ کا جوس یا کوکھی کا شوربہ) استعمال کریں فلاں چھوڑ دیں۔ مختلف طرح کی غذائیں بیک وقت آپس

5-8	158	164	171	177	197
5-9	162	169	176	182	203
5-10	167	174	181	188	207
5-11	172	179	186	193	215
6-0	177	184	191	199	221
6-1	182	189	197	204	227
	24	25	26	27	30

تاہم BMI سسٹم میں ایک مسئلہ ہے۔ کھلاڑی مرد و خواتین کے لیے یہ درست نہیں۔ چربی کی پانچوں کے مقابلے میں پٹھوں (عضلات) کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔ چھ فٹ ایک انچ طول ایکسٹنٹ بال کے کھلاڑی جس کا وزن 204 پونڈ ہو اس کے جسم میں بہت کم چربی جبکہ ٹھوس بٹھے زیادہ ہوں گے۔ اگرچہ اس کا BMI 27 ہو گا لیکن ہم اسے زیادہ وزن والوں کی درجہ بندی میں نہیں رکھ سکتے۔ اسی طرح ایک فٹ بالیڈر کا وزن 227 پونڈ ہونے کے باوجود ہم اسے موٹے یا فٹ نہیں کہہ سکتے۔

بعض طبی ماہرین کا خیال ہے کہ دل کے عارضوں میں مبتلا ہونے کے خطرات کو جانچنے کے لیے BMI کی بجائے چھائی اور پیٹھ کی باہمی نسبت (Waist-to-hip Ratio) کا تعین کرنا بہتر ہے۔ یہ نتیجہ باؤنٹھوں سے تعلق رکھنے والے ستائیس ہزار سے زائد افراد کی تحقیق کے بعد شائع ہونے والی انٹربارت سٹڈی (Inter-Heart Study) کی بنا پر حاصل ہوا ہے۔

کچھ ماہرین وزن سے متعلق محنت کو درپیش خطرات کے تعین کے لیے کمر کے محیط (Waist circumference) (WC) کی پیمائش کو بہتر سمجھتے ہیں۔ ان کے مطابق (WC) درجہ بندی میں 38 انچ سے کم نارمل جبکہ 42 تا 38 انچ زیادہ وزن والے افراد اور 42 انچ سے زیادہ پیمائش والے حضرات مرنے کے جاسکتے ہیں جبکہ عورتوں میں 33 انچ سے کم پیمائش والی نارمل 33 سے 36 انچ مرنے والی زیادہ وزن والی

میں نہ ملائیں۔ پورے پختہ غذاؤں میں اول بدل کرتے رہیں۔۔۔ چند دنوں تک "ایسے بنے رہئے" کا دکھاو کرتے رہیں یا پھر مختلف حیلوں سے قاذو کشی کریں۔ اگلی مرتبہ جب آپ کا کبھی ایسے "عجب" مشوروں پر عمل کرنے کو جی چاہے تو اپنے آپ سے یہ ضرور پوچھیں کہ آیا آپ ساری زندگی ایسے کھانے کھا سکتے ہیں۔

ایسی کتب جن میں نشاستہ دار غذاؤں سے پرہیز پر زور دیا جاتا ہے:

ان کتابوں کے مطابق آپ ہر طرح کی مرغن غذائیں گائے کے گوشت سے لگی مکھن تک استعمال کر سکتے ہیں بس آپ نے نشاستہ دار غذاؤں (Carbohydrate-Containing foods) سے پرہیز کرنا ہے۔ اس ضمن میں آج کل ایکٹو (Atkins) کی خوراک کی بہت شہرت ہے۔ اگرچہ یہ کسی نہ کسی شکل میں سالوں سے موجود رہی ہے۔ ایسی غذائیں شروع شروع میں نہایت دلکش نظر آتی ہیں۔ بلاشبہ گوشت اور اٹے آپ کے لیے کتنے ہی لطفہ کیونکہ نہ ہوں لیکن بہت جلد آپ ذیل روٹی کے ٹکڑے اور ملیز کو ترے لگتے ہیں اور اورنج جوں کے گھاس کے بغیر تو ناشتہ ہی بے مٹی لگتا ہے۔ جسم میں پانی کم ہونے کی بنا پر اس طرحیے سے وزن میں تیزی سے کمی ہوتی ہے۔ تاہم تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ نشاستہ دار غذاؤں سے پرہیز کر کے وزن کم کرنے والے افراد عموماً چھ ماہ کے بعد اس طریق کار کو جاری نہیں رکھتے۔

ایسی کتب جن میں مرغن اشیاء سے پرہیز کے ذریعے وزن میں کمی کا طریقہ کار اپنایا گیا ہے:

یہ کتابیں اس لحاظ سے دل بہانے والی ہیں کہ ان میں کہا جاتا ہے کہ آپ جو چاہیں کھا سکتے ہیں اس کے باوجود وزن کم ہو جائے گا۔ نظریاتی لحاظ سے یہ درست ہے کیونکہ کم چکنائی والی غذائیں بہت پھولی ہوئی اور ہلکم بھرنے والی ہوتی ہیں لیکن مسئلہ یہاں بھی نشاستہ دار غذاؤں سے پرہیز جیسا ہی ہے۔ ان کم چکنائی والی غذاؤں سے (اگر گوشت سے پرہیز بھی ہو) طبیعت بہت جلدی اکتا جاتی ہے۔

ہارٹن کی لفٹ یونیورسٹی (Tufts University) میں تحقیق کاروں نے

مختلف غذاؤں کے بارے میں دیرپا کی۔ اس کے لیے انہوں نے ایک سوسائٹ موٹے یا زیادہ وزن والے افراد جن کا اوسط BMI پینتیس اور جس کی حدود ستائیس سے لے کر بیس تک تھیں منتخب کیے۔ ان میں کچھ لوگوں کو ایکٹو کم نشاستہ والی غذا (Atkins Low-Carb diet) دی گئی کچھ کو ملی غذا (جیسی کہ ٹرائٹی ٹرائیڈ میں بنائی جاتی ہے) پر رکھا گیا جبکہ تیسرے گروپ کو بہت کم چکنائی والی غذائیں جو یز کی گئیں۔ ہر گروپ کے افراد کو صرف کتنا میں حیا کی گئی تھیں جن میں اس کی متعلقہ خوراک کے بارے میں تفصیل درج تھی اس کے علاوہ انہیں مزید کسی قسم کی اضافی ہدایات نہیں دی گئی تھیں۔ ہر فرد کو کہا گیا تھا کہ وہ اس (جو یز کردہ) خوراک کو ایک سال تک استعمال کرے لیکن دیکھا یہ گیا ایکٹو خوراک (Atkins Diet) صرف تین فیصد لوگوں نے جبکہ ٹرائٹی ٹرائیڈ والی غذا جیسٹھ فیصد افراد نے ایک سال تک استعمال کی جبکہ بہت کم چکنائی والی خوراک صرف پچاس فیصد افراد ہی ایک سال تک استعمال کر سکے۔

سال کے آخر میں یہ نوٹ کیا گیا کہ خوراک کے تینوں پروگراموں میں وزن میں کمی تقریباً یکساں ہی تھی۔ یعنی ایکٹو خوراک (Atkins Diet) کے حامل افراد میں یہ کمی 4.6 پاؤنڈ ٹرائٹی ٹرائیڈ والی غذاؤں سے 7.0 پاؤنڈ اور کم چکنائی والی خوراک سے 3.7 پاؤنڈ تھی۔ وزن میں یہ معمولی کمی بلڈ پریشر میں کمی کی تہد ملی کا باعث نہ بن سکی۔ اس تحقیقاتی مطالعہ کے مصنفین نے یہ رائے دی "وزن میں کمی کے لیے غذائی پروگراموں پر عملدرآمد کی شرح کم رہی۔ اگرچہ ہر گروپ کے جن افراد نے پروگرام پر سختی سے عمل کیا ان کا وزن بھی زیادہ کم ہوا اور ان میں دل کی بیماریوں کا خطرہ بھی کافی کم ہو گیا۔"

وزن کم کرنے والے تمام غذائی پروگراموں میں ایک مسئلہ ہے کہ جب آپ ایک خاص غذا کی پروگرام شروع کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے آپ ایک دوسری قسم کی غذاؤں کو ترک کر رہے ہوتے ہیں۔ سب سے کارآمد طریق کار تو اپنے طرز زندگی میں اس طرح تبدیلی لانا ہے کہ خوراک میں استعمال کردہ حراروں (Calories) کی مقدار کم سے کم کر دی جائے اور جسمانی سرگرمی کے ذریعے زیادہ سے زیادہ کیلو ہز کو استعمال کیا جائے (جھلایا جائے)۔ دوسرے لفظوں میں آپ کو کسی قسم کے "ٹرائٹی ٹرائیڈ" کم

کرنے کے پروگرام" کی ضرورت نہیں۔ سبکی بات اور بیان کردہ "وزن کم کرنے کے پروگراموں" کے بارے میں اپنے ایک، دوتی مضمون میں ڈاکٹر رابرٹ ایکل (Dr. Robert Eckel) نے بیان کی ہے۔

ایک شخص کے لیے جو غذائی پروگرام (وزن کم کرنے کے لیے) مفید ہوگا ہو سکتا ہے دوسرے کے لیے نہ ہو۔ اگر آپ کو آکس کریم بہت پسند ہے تو جس غذائی پروگرام میں اس کی مناسبت ہوگی وہ لازماً ناکام ہوگا۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا ڈیوٹری اور شراب (Wine) کے گلاس کے بغیر مکمل نہیں ہوتا تو آپ کے غذائی پروگرام میں یہ دونوں چیزیں موجود ہونی چاہئیں۔ دوسرے لفظوں میں ہمیں پانچاتی "ساری عمر کے لیے جاری رہنے والی غذائی پروگرام" بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

گورڈین (Gordian) والی قدیم کہانی کے مطابق لوگ طرح طرح کے طریقے اختیار کر کے ایک نہایت پیچیدہ گانٹھ کو کھولنے کی کوشش کرتے رہے۔ جو یہ گانٹھ کھولنے میں کامیاب ہو گیا تو وہ بادشاہ بن جاتا۔ بالآخر سکندر اعظم کی بادی آئی اور اس نے گنوار کے ایک ہی وار سے اس گانٹھ کو کاٹ ڈالا۔

پلا خروزن کنٹرول کرنا بھی گورڈین گانٹھ (Gordian Knot) کھولنے کی مانند ہی ہے۔ طرح طرح کی پیچیدہ تکنیکی تلاشوں اور آزمائشوں سے گورڈین کے جد ہمیں پتا چلتا ہے کہ اصل بات وزن میں کمی کرنا اور اسے برقرار رکھنا ہے۔ مزید برآں وزن میں کمی کے ساتھ صحت مند رہنا اور اپنا ہلڈ پریشر کنٹرول کرنا بھی ضروری ہے۔ اس کام کے لیے بعض غذاؤں کو ہم زیادہ استعمال کریں گے جبکہ کچھ کا استعمال محدود کریں گے۔ کسی قسم کی اچانک فراہم کی ضرورت نہیں۔ سیدھی سادگی گورڈین گانٹھ کاٹنے والی منطق استعمال کرنا ہے۔

آپ کو جس خوراک کی ضرورت ہے اس میں کافی مقدار میں قوت بخش اجزاء (Nutrients) کے علاوہ ریشہ دار اجزاء اور پیٹری سے بچانے والے نباتاتی اشیاء جنہیں پولی فینول (Polyphenol) کہا جاتا ہے کہ ہونا ضروری ہے۔ اسکی خوراک میں پھل، سبزیاں، مکمل اناج (Whole-Grain) کا دلیہ اور ابل روٹی (روٹی) شامل ہیں۔

اس میں کم از کم ہفتے میں دو بار (تین یا چار بار ہو تو زیادہ بہتر ہے) پھلی یا کوئی بھی سبزی خوراک شامل کر لیں۔ پھلی چکنائی والی ہو تو بہتر ہے کیونکہ یہ ڈومگا۔ قہری (Omega-3) نامی روغنی اجزاء (Fatty Acids) کی بہتات سے موجودگی کے باعث دل کے لیے بہت مفید ہے۔ سرخ گوشت (Red Meat) سے بائبل پرہیز غیر ضروری ہے البتہ گائے، بکری یا بکری کے گوشت کے انتہائی پتلے ٹکڑے (پارچے) استعمال کرنے چاہئیں۔ دن میں دو یا تین مرتبہ بغیر چکنائی کے یا کم چکنائی والے دودھ یا دہی اور پنیر کا استعمال آپ کی کالیشیم اور دیگر غذائی اجزاء کی ضرورت پوری کر دے گا۔ خشک میوؤں کا اعتدال سے بطور (Snacks) استعمال آپ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ خشک چلیوں اور مٹروں سے مختلف کھانے آپ کو حل پذیر ریشہ دار اجزاء (Soluble Fiber) مہیا کر کے آپ کا کولیسٹرول کم اور ہلڈ پریشر میں بہتری دے سکتے ہیں۔ وزن میں کمی کو پیش نظر رکھتے وقت ہمیں کبھی یا تیلوں کی طرف زیادہ توجہ نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ایک بڑے کھانے کے جتنے تیل (یا گھی) میں 120 کیلوہیز ہوتی ہیں۔

اپنے وزن میں کمی کرنے کی کوششوں کے دوران ہمیں ایسی غذاؤں میں کمی کر لینا چاہیے یا ان سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے جو ہمارے جسم کو بہت کم توانائی مہیا کرتی ہیں لیکن ان میں خالی حرارے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ ریشہ داران میں کھانا کھاتے وقت ہیرے سے کہیں کہ وہ روٹی والی ٹوکری نہ لے کر آئے۔ اس ٹوکری سے بالکل بچیں اور گھر پر سمجھے ہوئے باریک آنے کی روٹی کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ روٹی (اُبل روٹی) کا ہر ایک ٹکڑے سے پرہیز کرنا آپ کم از کم سو کیلوہیز بچا دیتے ہیں۔ یہ بات گنا غیر ضروری ہے کہ جو لوگ اپنے وزن میں کمی کے خواہش مند ہوں انہیں کیک، جیسٹری، مٹھائیوں اور اس قسم کی دوسری چیزوں سے دور رہنا ہوگا۔ کم از کم یہ ضرور کریں کہ ان زیادہ کیلوہیز والی اشیاء (High-Cal Treats) کی تھوڑی سے تھوڑی مقدار لینے کی کوشش کریں۔ مدت کے کھانے کے بعد گرم کافے (Cocoa) کا گگ جس میں چھوٹے (Calorie-Free) میٹھے مثلاً (Splenda) کا استعمال کیا گیا ہو۔ آپ کو آرام آوے گا اور راحت فراہم کرے گا۔ (بغیر کیلوہیز کے)

مقررہ اپنی وہ حقیقی اور سچائی مشورہ ہے جس کی آپ کو کامیابی سے اپنا وزن کم کرنے اور بالآخر صحت بھر کے لیے اسی وزن پر قائم رہنے اور اپنا ہلڈ پریش کم کرنے کے لیے ضرورت ہوگی اور جب آپ کی زندگی طویل اور بے لطف بھی ہوگی۔

وزن کم کرنے کی اپنی ذاتی کتاب تحریر کرنا شروع کیجئے:

حقیقت میرا مطلب یہی ہے۔ وزن کم کرنے کا کامیاب آغاز کرنے اور بالآخر ساری زندگی وزن پر قابو رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم چنے کھانے پینے کا تعہدی طور پر تجویز کریں اور یہ معلوم کریں کہ کون سی خوراک اور مشروبات ہمارا وزن بڑھاتے ہیں۔ میری تجویز ہے کہ آپ اس بارے میں روزانہ ڈائری یا کتاب لکھنا شروع کر دیجئے۔

ہر وہ چیز جو آپ کھاتے یا پیتے ہیں ان چیزوں کو آپ نے کس طرح ہضم کیا اور انہوں نے آپ کے جسم پر کیا اثرات چھوڑے اسے احاطہ تحریر میں لائیے۔ چینی باریک بینی سے آپ اپنے بارے میں تفصیل سے اکتاہی بہتر ہے۔ کبھی یوں نہ سمجھیں "شام کو تھوڑا سا سوڈا پیا" پوری طرح جان لیجئے کہ کس قسم کا (کون سا) سوڈا آپ نے پیا اور کتنی مقدار میں۔ اپنی کھانے پینے کی چیزوں کی مقدار کو جاننے کے لیے ایک خوار و خریلیں۔ اس سے پتا چل جائے گا کہ آپ نے آٹھ اونٹن والا سوڈے کا گلاس پیا یا بارہ اونٹن والا؟ جو گوشت کا کلوڑا آپ نے کھا یا وہ چار اونٹن تھا یا ایک پاؤنڈ؟ آپ نے خشک میوے کی چند کریاں کھائیں یا پورا ڈبہ؟ جو آپ کھاتے ہیں اس میں کیلوریز کی مقدار پر دھیان دیجئے۔ اپنے آپ سے پوری اچھا ندری رہیے۔

اپنے کھانے اور مشروبات کا پورے ہفتے کا حساب رکھیں۔ اس بارے میں بالکل نارمل انداز اپنائیں۔ ایک دم کھانا چٹا چھوڑنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی اپنے آپ کو (دھوکہ دے کر) بیوقوف بنائیں۔ مجھے نہیں امید کہ آپ ایسے شخص ہوں گے جو خود سے دھوکا کر سکتے ایک ہفتے تک پوری دیا ندری سے سب کچھ (کھانا پینا) لکھنے کے بعد اس کو پڑھیں اور اپنی کھانے پینے کی عادات کا تعہدی جائزہ لیں۔ اس (ڈائری) کو اس طرح پڑھیں گویا یہ کسی اور نے لکھا ہو۔ اب اپنے آپ کو ایک غذائی ماہر (Dietitian) کی

جگہ رکھ کر سوچیں۔ کہاں سے (کھانے پینے کی) مقدار میں بغیر کسی تکلیف کے کمی کی جاسکتی ہے؟ سرخ شراب (Red Wine) کے ایک گلاس کے ساتھ گوشت کا ایک چھوٹا کلوڑا رات کے کھانے میں لینا دل کی تاروں سے بچنے کا ایک نہایت لذیذ طریقہ ہے لیکن ایک پوری بوتل کے ساتھ ایک پاؤنڈ وزن کا خوب بھنا ہوا گوشت کچھ زیادہ نہیں ہو جائے گا؟ کیا خیال ہے؟ کون سی غذا میں ایسی چیز جن میں کیلوریز تو بہت زیادہ لیکن غذا اسیت نہیں؟ آپ کھانوں کے درمیان کب ہلکا چمکا کچھ کھاتے ہیں؟ کیا دن بھر کی محنت مشقت کے بعد شام کوئی وی دیکھتے ہوئے Snacking کرتے ہیں؟

اپنی غذائی عادات میں کون سی تبدیلیاں آپ پر مشورہ و رغبت لائیں گے اور کون سی ایسی عادات ہیں جنہیں چھوڑنا آپ کے لیے ناممکن ہے؟ مثلاً آپ شام کو آٹس کریم لازماً کھاتے ہیں؟ کوئی مسئلہ نہیں لیکن کیا آپ آٹس کریم کا کم چکنائی والا براڈر استعمال کر سکتے ہیں اور اس کی مقدار پیلے کی نسبت آدمی اور اس کے اوپر تازہ پھل (مثلاً سٹرابری وغیرہ) ڈال لیں گے؟ کیا آپ صبح ناشتے میں مکمل اناج (Whole-Grain) والی ڈیل روٹی استعمال کر لیں گے جس پر چکنائی سے مبرا مارجرین (Margarine) کے ساتھ کم حراروں والا جام یا جلی (مریہ) لگا ہوا ہو؟ اگر ٹیلی روم میں بیٹھے ہی وی دیکھتے دیکھتے آپ کا دل کچھ ہلکا چمکا (Snacks) کھانے کو چاہے تو کیا آپ نفسیاتی بھوک کا احساس ملانے کی خاطر وہاں سے اٹھ کر دوسرے کمرے میں جا کر کتب وغیرہ پڑھنا پسند کریں گے؟ یا پھر آپ حقیقی طور پر ایسے سنکیس (Snacks) منتخب کر رکھیں گے جو آپ کے وزن میں اضافہ نہ کریں؟ مثلاً کتنے ہوئے سگتروں اور سیبوں پر مشتمل ایک ڈش؟ یا پھر کچھ پاپ کارن یا پاپز وغیرہ؟

اس ضمن میں آپ ایسی چیزوں کا انتخاب کریں جن سے عمر بھر آپ کا بھاء ہو سکے۔ ہر چیز کو فوراً تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں سے ہی آپ کو بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ جب میں ایسی باتیں کرتا ہوں یا لکھتا ہوں تو مجھے ہمیشہ اپنے مرحوم سر بن (Ben) یاد آ جاتے ہیں۔ وہ ہمیں کہنے لگے کہ میں اپنی عمر کے گرد کی فالتو رہہ پاؤنڈ جڑی کم کرنے کے لیے اپنی کافی میں چینی کا استعمال ختم کر دوں گا۔ ہم سب اس

پرنس ویجے کہ بھلا اتنی معمولی بات سے کس طرح ہارہ پونڈ وزن کم ہو سکتا ہے۔

لیکن ڈاکٹر اس چیز پر غور کیجئے۔ ایک چائے کے کچے چٹنی میں سولہ کیلو پر ہوتی ہیں۔ بین (Ben) اپنی کافی میں تین کچے چٹنی ڈالتے تھے اور ایک دن میں کافی کے پانچ کپ پیتے تھے۔ جب ہم سولہ کونین سے ضرب دیتے ہیں تو یہ اڑتالیس کیلو پر بن جاتی ہیں اور پانچ کپ روزانہ کا مطلب دو سو کیلو پر روزانہ یعنی ایک مہینے میں 7200 کیلو پر۔ اتنے حراروں کی کمی یا بیشی سے وزن میں دو پونڈ کا فرق پڑ سکتا ہے اور چھ ماہ میں بین (Ben) نے کچھ ویسے بغیر بارہ پونڈ وزن کم کر لیا۔

پیشگی بلاک بھلا کھانا (Preemptive Snacking):

خواہ آپ وزن کم کرنے کے لیے جس قسم کا بھی غذائی پروگرام شروع کریں۔ (ان مختلف طریق کار کے بارے میں آئندہ صفحات میں ذکر ہوگا) میں آپ کو ایک ایسی عمدہ ترکیب بتاؤں گا جو پیشگی طور پر کارگر ہوگی۔ 1960ء میں مشی گن سینٹ یونیورسٹی (Michigan State University) میں ایک ریسرچ کی گئی۔ یہ آج کی جدید تحقیقات کے مقابلے میں عجیب و غریب مطالعات پر مبنی تھی۔ مگر خواہ مخواہ اپنا وزن کم کرنا چاہتی تھیں انہیں صرف ایک راہیت کی تھی۔ وہ حالانکہ سے تھیں سے تھیں منٹ پیشتر ذیل روٹی کا ایک ٹکڑا کھائیں۔ اس ریسرچ کے جن شرکاء نے اس راہیت پر عمل کیا انہوں نے تپسی بخش طور پر اپنا وزن کم کر لیا۔

یہ سادہ ترکیب کیوں اور کیسے کارگر ہوئی؟ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو خوراک گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو جاتی ہے تاکہ جسم کو توانائی مہیا ہو سکے۔ دماغ میں موجود حساس اعضاء (Sensors) کو یہ بات محسوس کرنے میں تقریباً بیس منٹ لگتے ہیں ان میں شکر کی مقدار بڑھ گئی ہے اور اب مزید خوراک کی ضرورت نہیں اور جب گلوکوز کی مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے تو دماغی بھوک بھی ختم ہو جاتی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ جب ہم واقعی بھوکے ہوتے ہیں اور کھانا شروع کرتے ہیں تو ہم اپنے جسم اور دماغ کو یہ محسوس کرنے کے لیے وقت نہیں دیتے کہ شکر کی مقدار بڑھ چکی ہے۔ ہم سیر ہو چکے ہوتے

ہیں لیکن پھر بھی کھانے چلے جاتے ہیں۔

مشی گن سینٹ یونیورسٹی (Michigan State University) کی اس ریسرچ میں شامل خواتین نے کھانے سے بیس تا بیس منٹ پہلے ذیل روٹی کا ایک ٹکڑا کھا کر اپنے خون میں شکر کی مقدار کو کھانا کھانے کے لیے پیشتر سے پیشتر ہی بڑھالیا تھا اور اس بنا پر وہ اتنی زیادہ بھوک نہیں محسوس تھیں لہذا انہوں نے خالی پیٹ ہونے کی نسبت کم کھا نا کھایا۔ اس طور ان کا وزن کم ہو گیا۔

جب میرے بچے چھوٹے تھے تو میں نے ان کے لیے بھی یہ طریق اپنایا کیا کہ میری کوشش تھی کہ انہیں آنے والے وقتوں میں دس کی پیاروں سے بچنے کی خاطر ان کا طرز زندگی صحت مند دل والا (Heart-Healthy) بنادوں۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ انہیں سیکل بسکٹ آؤٹ کریم پیزا اور اسی قسم کی دوسری چیزیں نہایت کم مقدار میں دی جائیں۔ اس لیے جب ہمیں سالگرہ کی دعوت پر یا کہیں اور مدعو کیا جاتا تو گھر سے نکلنے سے تقریباً بیس منٹ پیشتر میں بچوں کو پوچھتا کہ انہیں بھوک تو نہیں لگی۔ بلاشبہ چھوٹے بچوں کو ہمیشہ ہی بھوک لگی رہتی ہے! لہذا میں انہیں کوئی صحت مند ہلکا بھلا کھانا مثلاً کھلے ہوئے پھل یا کوئی چھوٹا سا سینڈویچ سوپ کا پیالہ یا سی قسم کی کوئی اور چیز دے دیتا۔ اس طرح جب وہ پارٹی میں جاتے تو انہیں بہت زیادہ بھوک محسوس نہیں ہو رہی ہوتی تھی اور وہ سب مرغی خور نہیں اس سے بہت کم کھاتے تھے لہذا وہ بہت بھوکے ہونے کی صورت میں کھ جاتے۔

کئی افراد اس ”پیشگی کھانے“ (Preemptive Snacking) پر غیر محسوس طور پر عمل پیرا ہو جاتے ہیں۔ جو خاتون رات کا کھانا پکاتی ہے وہ پکانے کے دوران اکثر کھانوں کو چھکتی رہتی ہے۔ جب ہم گاڑیں چھیلنے ہیں تو ہم میں سے اکثر ایک دو گاڑیں کھا لیتے ہیں۔ کھانے کے لیے ذیل روٹی رکھتے وقت میں اور میری بیوی دونوں سر کا نچوا حصہ تو ذکر کھیتے ہیں۔ چند ہادیاب کرنے سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جب کھانا پیش کیا جاتا ہے تو ہمیں اتنی بھوک نہیں ہوتی جتنی کہ خاندان کے باقی دونوں لگی ہوتی ہے۔

کھانے سے پیشتر بجے پہلے چھکے (Preemptive Snacking) کا

اپنی زندگی کا حصہ بنالیں۔ ناشتہ سے آغاز کریں۔ اگر آپ کو گھر سے جلدی نہ ٹکنا ہو تو پورا کھانا کھانے سے بیس یا تیس منٹ پیشتر جوس کا گلاس لے لیجئے یا پھر کافی کے پہلے کپ کے ساتھ ڈبل روٹی کا ایک ٹکڑا کھالیں۔ اگر آپ اپنا دوپہر کا کھانا کام پر ساتھ لے کر جاتے ہیں تو اس میں تو زیادہ کھانے کی گنجائش نہیں ہوتی کیونکہ اکثر بیچ باکس میں جگہ بہت محدود ہوتی ہے لیکن اگر آپ کچن باہر دوپہر کا کھانا کھانے جا رہے ہیں تو جانے سے پیشتر کچھ نہ کچھ ہلکا پھلکا کھانا نہ بھولے گا۔

ہلا خرمالی صورتحال یہی ہے کہ کبھی بھی بہت زیادہ بھوکے نہ رہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سرپہر کے دوران کچھ اور صحت مند سٹیک (Snack) ضرور استعمال کیے جائیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ لازمی طور پر کافی وریسکٹ ہی استعمال کریں۔ اس کی بجائے شکم بے عادت بننے ہوئے چنے یا اسی طرح کی اور کوئی چیز کھا سکتے ہیں۔

رات کے کھانے پر ضرورت سے زیادہ کھانے (Overeating) کی ترغیب بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کھانا پیش کیے جانے کا انتظار کرنے کی بجائے (خود آپ خود اسے پکاریں) رہے ہوں یا نہیں اس پر کوئی عادت بنا لیجئے کہ کھانے سے پیشتر کچھ نہ کچھ ہلکا پھلکا (Snack) نوٹس فرمائیں۔ میں تو ذاتی طور پر کس اتاج کے پٹے ہوئے کرکریسکٹس (Whole-Grain Crackers) سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔ یا پھر ایک پیالہ دہی کا لے لیتا ہوں۔ اپنے ریفریجریٹر میں کسی بولی بزیوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے (فرائیس لوگ انہیں کروڈائٹس (Crudites) کہتے ہیں) رکھتا ہوں اور شام کا خیر نامہ دیکھنے کے دوران انہیں چوتا رہتا ہوں جبکہ میری بیوی رات کا کھانا بنا رہی ہوتی ہے۔ اگر کھانا لانے کی باری میری ہو تو پھر ان ہنری کے ٹکڑوں کو کھانے بناتے وقت کھاتے جانا میرا معمول ہے۔

پیشگی ہلکے پھلکے کھانے (Preemptive Snacking) کو دو متون تک جاری رکھیں اور آپ دیکھیں گے کہ اس دوران آپ کے باقاعدہ کھانوں کی مقدار کم ہوگئی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ صحت مند ہلکی پھلکی کھانے والی چیزیں اپنے پاس مسلسل موجود رکھیں تاکہ ان کا حصول فوری ممکن ہو سکے۔

تناؤ کے دوران کھانے سے پرہیز کیجئے (Avoid Stress Eating)

اپنی حیران کن ترقی اور توانائی کی بنا پر جدید دور میں رہنا مجھے نہایت اچھا لگتا ہے لیکن کیا کریں کہ تناؤ (Stress) اس دور میں ہم سب کی زندگی کا لازمی حصہ بن چکا ہے۔ دن بھر کے دوران جتنا تناؤ زیادہ ہوگا اس کے سدباب کی خاطر اتنی ہی زیادہ خوراک ہم شام کو سستا کرتے ہیں۔ ہم مسلسل کھائے چلے جاتے ہیں اس لیے نہیں کہ ہمیں بھوک لگی ہوتی ہے بلکہ کھانے کی کیفیت میں جھلنا میں سمجھتا ہوں کہ یہ شراب پی کر مدھوش ہونے کی نسبت ایک بہتر عادت ہے لیکن یہ بہت مستند شہادت عادت بھی نہیں۔

پچھلے پیراگراف میں لفظ ”عادت“ پر زور دیا گیا ہے۔ ہم میں سے اکثر کی یہ ”مہربانی“ عادت“ ہوتی ہے کہ شام مخصوص آبی وی دیکھتے ہوئے مسلسل بغیر رکے کھائے جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اس بُری عادت کا سدباب کرنے کے کچھ طریقے موجود ہیں۔

سب سے آسان بات تو اس ”عادت“ کو تسلیم کرنا اور اس میں تھوڑی سی تبدیلی کرنا ہے۔ اپنی شام کو ہلکا پھلکا کھانے (Snacking) کی عادت پر غور کریں۔ اکثر لوگوں کی طرح آپ بھی باورچی خانہ یا ریفریجریٹر کی جانب پڑھتے ہو اور جو کھانے کی چیز بھی پہلے دکھائی دے اس پر جمٹ پڑتے ہو۔ اگر یہ چیز نمکین لوکے کا ہیں ہوں (جو آپ کو بہت پسند ہیں) تو یہ امکان ہے کہ آپ پورا ڈبہ خالی کر دیں گے۔ اسی طرح آگس کریم کسی چھوٹی پلیٹ میں ڈالنے کی بجائے آپ پورا پیالہ نکال کر کھانا شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت تک کھاتے چلے جاتے ہیں جب تک یہ ختم نہ ہو جائے۔

آپ نے ان عادات کو ذرا بدل لیں۔ فرض کیجئے کہ باورچی خانے میں آلو کے چپس بالکل موجود نہیں اور اس کی بجائے وہاں سالم اخروٹ (ہوام) پڑے ہوئے ہیں؟ ایک مٹی بھریا دو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس کے ساتھ اخروٹ توڑنے والا اور رکھیں اور انی وی کے سامنے بیٹھ کر اخروٹ (ہوام) توڑنا شروع کر دیں۔ اس سے یہ ہوگا کہ آپ کے ہاتھ اخروٹ (ہوام) توڑ کر گری ٹکالنے میں مصروف ہو جائیں بجائے اس کے کہ آپ ڈبے سے نکال نکال کر چھلے ہوئے اخروٹ ہوام کھاتے جائیں۔

خود اپنے پاپ کارن بنائے بجائے اس کے کہ آپ مانگر دیو (Microwave) اوت میں بھونے جانے والے ایسے پاپ کارن استعمال کریں جن میں بہت زیادہ چکنائی کے تیزاب (Fatty Acids) موجود ہوتے ہیں۔ گھر پر بھونتے ہوئے دانوں کی خوشبو سے ہی آپ کی طبیعت بہت زیادہ ہشاش بشاش اور پرسکون ہو جائے گی۔

میرا پسندیدہ ایک درنم البدل ہے گرم گرم کوکو (Cocoa) کا بھاپ لھتا ہوا کپ تیر کرنا کوکو کا یہ کپ اس میں پولی فینول (Polyphenol) کی موجودگی کی بنا پر آپ کے دماغ کو پرسکون اور ہلکے پریش کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مزید برآں اس میں حرارے (کیلوریج) اور چکنائی بھی کم ہوتی ہے۔ کوکو کے سب کی تیاری کے لیے تیار بنے آخر میں دیے گئے ایک بولے حصہ سے رجوع کریں۔ ذاتی طور پر میں نے تو دیکھا ہے کہ کوکو کا ایک بڑا آپ بچنے کے بعد مجھے رات کو بہت اچھی نیند آتی ہے۔

پکے پھلکے کھائے (Snacking) کے نعم البدل کے طور پر آپ دینے والی ربڑ ٹی مینڈیرین، شیشی یا اس قسم کی دوسری چیزیں جو تھوڑے تھوڑے کھانے کے علاوہ یا صرف روہ نہیں۔ اپنے ستر یا کرسی کے قریب بنے، بیل سکی، بنے جاتے ہیں تاکہ اپنے آپ کو کسی نہ کسی ورزش میں مصروف نہ کیا جاسکے۔

کوشش کریں کہ کسی بندگی عادات کا چکر بالکل ختم ہو جائے۔ ہم میں سے اکثر کو تو پاؤلف (Pavlov) کے زیر مطالعاتوں کی مانند اپنی مقررہ کرسی یا کافی پر بیٹھتے ہی اور پی پی چمٹنے ہی سٹیکس کی طلب ہو جاتی ہے۔ اس عادت کا خاتمہ کرنے کے لیے کوئی کتاب یا رسالہ پڑھیں۔ پی پی بالکل نہ چلائیں۔

اس نے ساتھ ب شک کوئی موسیقی سن شروع کر دیں۔ کتاب یا رسالے کو آپ کو دونوں ہاتھوں سے تھام ہو گا چونکہ جڑتے وقت آپ کو سٹیکس (Snacks) کھانے کی عادت نہیں ہے اس لیے آپ کو ان کی طلب ہی نہیں ہوگی۔

میں نے اپنے گھر میں ایک اصوں ہار کھا ہے کہ میں سونے کے کمرے میں کبھی نہیں کھاتا پیتا۔ بعض اوقات جب میں تھوڑے تھوڑے اور پی پی بھی دیکھ رہا ہوں تو مجھے پتا

ہوتا ہے کہ اب مجھے سٹیکس (Snacks) کی طلب ہوگی اور بعض اوقات یہ طلب حد سے بڑھ جاتی ہے تو میں اس سے بچنے کی خاطر ادا پر اپنے سونے کے کمرے میں چلا جاتا ہوں۔ وہاں تو میں کچھ پڑھتا ہوں یا پھر پی پی دیکھتا ہوں لیکن چونکہ میرا کھانا ہندو معمول ہے کہ اس کمرے میں کچھ کھانا پینا نہیں۔ اسی طرح آپ اپنے کچے پھلکے کھانے (Snacking) کے لگے ہندے معمول کو دریافت کریں اور جان بوجھ کر اپنی اس عادت کو بدلنے پر زور دیکھیں۔

غذا اور غذائیت کے بارے میں ضروری معلومات کا حصول:

دنیا کے ہر خطے میں صحت مند غذائے بارے میں معلومات ملتی ہیں۔ ہر علاقہ یا ملک کے لوگ مختلف اقسام کی غذائیں استعمال کرتے ہیں تاکہ انہیں مکمل اور مناسب غذائیت میسر آ سکے۔

عموماً صحت مند غذائیادی طور پر پھلوں اور سبز یوں کے دن میں کم از کم پانچ بار استعمال پڑتی ہوتی ہے۔ ذاتی طور پر میرا یہ خیال ہے اور جس سے بہت سے طبی ماہرین بھی متفق نظر آتے ہیں کہ ایک دن میں یہ چیزیں کم از کم نو مرتبہ استعمال کی جانی چاہئیں۔ آپ سوئچس گئے اس طرح تو یہ مقدار بہت زیادہ ہو جائے گی لیکن دو ہاتھوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔ پہلی تو یہ کہ سبز یوں اور پھلوں میں کیلوریج کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ دوسرے ہر مرتبہ استعمال کے لیے مقدار بہت تھوڑی ہونی چاہیے۔

ماہرین تغذیہ (Nutritionists) کے مطابق ایک وقت میں ایک درمیان سے کھانا ناشپاتی یا آڑو کھانا چاہیے یا پھر دو اٹھ پندرہ انچور یا سٹراپیریز کا دو تہائی پھر اسی سب ایک وقت میں استعمال کرنا چاہیے۔ جب آپ کسی مکمل کا جوس استعمال کریں تو وہ پھر انہیں سے زیادہ نہ ہو۔

اور سبز یوں کی کتنی مقدار ایک وقت میں استعمال کرنی ہے؟ یہ سبزیوں میں ایک پلے سکتے ہیں۔ ٹماٹر کا یا کسی بھی دوسری سبزی کا جوس ایک وقت میں آدھا کپ (یا 120 ملی لیٹر) اسی طرح کوئی بھی کچی ہوئی سبزی آپ چار اوٹس کے قریب (ایک

وقت میں) لے سکتے ہیں۔ سوپ کا ایک پیالے میں سبزی کی دہنی مقدار (آٹھ اونس) کی غذا ایت ہوئی ہے۔

اکثر طبی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن لوگوں کی خوراک زیادہ تر پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہوتی ہے وہ دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور ان کا بلنڈ پریش بھی کم رہتا ہے اور انہیں فالج کا خطرہ بھی کم درپیش ہوتا ہے۔

یہی صورتحال مکمل اتاج والی روٹی اور دلیہ وغیرہ پر مشتمل غذا استعمال کرنے والوں کے لیے بھی ہے۔ اکثر غذائی ہدایت ناموں میں دن میں تین سے چار بار کھانا کھانے کی تلقین کی جاتی ہے۔ وزن پر کنٹرول کے ضمن میں میہ سے بنی ہوئی غذا نہیں بشمول پاشا (Pasta) سفید آٹے کی روٹی، کیک، فوڈیریاں وغیرہ کم سے کم استعمال کرنی چاہئیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ نوڈلز یا پاسبینی (Spaghetti) کی ایک وقت میں ایک کپ مقدار (پکی ہوئی) استعمال کر سکتے ہیں جس میں صرف بادوس کیلو گز ہوتی ہیں جبکہ اکثر لوگ تو یہ کپ پر مشتمل پلٹ بھر کر کھاتے ہیں۔

گوشت اور دودھ کی اشیا کے بارے میں بھی ایسے ہی اصول اپنائیں۔ ایک وقت میں کسی بھی قسم کا گوشت سارے تین اونس استعمال ہو سکتا ہے۔ اس کا سبب یہ تقریباً آدمی کی ہتھیلی کے پتہ یا پھر تاش کی لمبائی کے برابر ہوتا ہے۔ ایک وقت میں ایک پاؤنڈ بھنا گوشت کھانا مناسب نہیں۔ اسی طرح ایک وقت کے کھانے میں ہم ایک اونس پیڑ (کسی بھی قسم کا) استعمال کر سکتے ہیں۔

بچے کچھ غذاؤں کی فہرست معدان میں موجود کیلو گز اور ایک وقت میں استعمال کی مقدار دی گئی ہے۔

غذا	مقدار استعمال	کیلو گز
i مرغی کے سینہ کا گوشت	چار اونس	100
ii گائے کے گوشت کا پٹا سموسہ	دو اونس	100
iii گائے کا بھنا گوشت	3 اونس	111

iv	اٹھ (ایک سو)	1 (بڑا)	78
v	کریم کھانا یا دودھ	8 اونس	86
vi	سادہ دہلی	16 اونس	170
vii	گھر کا بنا ہوا پیڑ	آدھا کپ	80
viii	بازار کا پیڑ	1 اونس	55
ix	شمار	آدھا کپ	27
x	گاز	1 درمیان	31
xi	بند گوشتی (چکی)	آدھا کپ	12
xii	پھول گوشتی (چکی)	آدھا کپ	13
xiii	شملہ مرغی	آدھا کپ	14
xiv	سیب	1 درمیان	138
xv	کیلا	1 درمیان	114
xvi	گرہ پ فروٹ	آدھا (درمیان)	118
xvii	آڑو	1 درمیان	37
xviii	آم	آدھا (درمیان)	103
xix	ناشپاتی	1 درمیان	98
xx	بجے بادام	آدھا اونس	83
xxi	کاجو	آدھا اونس	82
xxii	مونگ پھلی	آدھا اونس	83
xxiii	اخروٹ	آدھا اونس	86

اگر آپ ایک وقت میں غذاؤں کے استعمال کے مقدار پر سختی سے کاربند ہیں تو یقیناً آپ کے وزن میں نہ صرف کمی ہوگی بلکہ یہ کمی برقرار بھی رہے گی۔ یاد رکھیں کہ یہ زندگی بھر کی عادات کی تبدیلی کا معاملہ ہے اور یہ وزن میں ایسی کمی کا مسئلہ نہیں جو چند ماہ

میں ہی دو بارہ بڑھ چکے۔

وزن کنٹرول کرنے کا سب سے لازمی جز:

یہ بات پہلے بھی کہی جا چکی ہے کہ وزن میں کمی اور اس کی کو برقرار رکھنے کے لیے جسمانی سرگرمیوں کی اشد ضرورت ہے۔ یہ بات ایسی نہیں کہ اسے نظر انداز کیا جاسکے۔ بلکہ انتہائی لازمی ہے اس بارے میں جس تحقیق کا بھی میں نے مطالعہ کیا ہے اس کا یہی نتیجہ نکلا ہے کہ بے عرصے تک وزن کے کنٹریول کے لیے باقاعدگی سے اور بھرپور جسمانی سرگرمی بھی کیلوریز میں کمی کے ساتھ ساتھ جاری رہنی ضروری ہے۔

جدا جدا سو سائے نے ہمیں مویشیوں کے گلوں کی مانند (جو کہ مارکیٹ میں خوراک کی فراہمی کے لیے بازوؤں میں پالے جاتے ہیں) محدود نقل و حرکت اور لامحدود ذخیرہ خوراک کا عادی بنادیا ہے۔ ایک جسمانی لحاظ سے تندرست (فٹ) فرد کے وزن زیادہ ہونے کا عمل (اور بالآخر مرنے کا) بہت آہستہ آہستہ اور چپکے چپکے ہوتا ہے۔ جب آپ جسمانی طور پر سست ہو جاتے ہیں آہستہ آہستہ پنوں کی جگہ چربی لے لیتی ہے۔ پہلے پھل جب آپ وزن کرنے والی مشین پر اپنا جائزہ لیتے ہیں تو سب سمجھتے ہیں کہ فکر لگی کوئی بات نہیں سب ٹھیک ہے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ آپ پر چربی کی تہہ چڑھتی جاتی ہے اور آپ کے جسم میں پٹنے (Muscular) کم سے کم اور چربی زیادہ سے زیادہ ہوتی جاتی ہے۔

سب کے جسم میں کیلوریز کو جلاتے والی صرف ایک ہی چیز ہے وہ ہیں آپ کے پٹنے۔ جسم کی کھال نہ ہی ہڈیاں اور چربی توانائی کو استعمال کرتی ہیں۔ پنوں کی پٹنیں (Tissues) آپ کے جسم کی بھتی ہیں۔ جسم میں جوں جوں پنوں کی شرح کم ہوتی جاتی ہے اسی طرح توانائی صرف کرنے کی اہلیت بھی کم ہوتی جاتی ہے اور اس طرح سستی و کاہلی کا شکار وہ شخص جو کبھی جسمانی طور پر فٹ تھا اور جس نے اپنی غذائی عادات میں ایک کیلوری کی بھی کمی نہیں کی اس میں ہونے لگتا ہے۔ ایسے افراد گلہ کرتے ہیں "ڈاکٹر صاحب! میں تو زیادہ نہیں کھاتا میرا وزن کیوں بڑھ گیا ہے؟" ان کی بات درست ہے لیکن اب اسی غذا میں موجود کیلوریز کو جلاتے کے لیے پٹے موجود نہیں رہے اور اس طرح وزن

بڑھ چلا جاتا ہے۔

بہت باتیں ہو چکیں! اب آپ نے اپنے طریق زندگی میں جسمانی سرگرمی (مشقت) کا عنصر لازمی طور پر شامل کرنا ہے۔ یہ چیز اس قدر اہم ہے کہ میں نے اس پر چار باب لکھ دیا ہے۔

اپنی وزن کرنے والی مشین کو روزانہ استعمال کریں:

غذائی ماہرین تو سالوں بلکہ کئی عشروں سے اس بات کی اہمیت پر زور دے رہے ہیں کچھ ماہرین وزن میں کمی کے خواہش مند افراد کو ہفتے میں ایک بار وزن کرنے کا مشورہ دیتے رہے ہیں جبکہ کچھ نے ہر تین چار دن بعد وزن کرنے کی سفارش کی ہے۔ ان حضرات کی ان سفارشات کی دو وجوہات تھیں۔ پہلی وجہ تو یہ ہے کہ وزن میں کمی کرنے کا عمل نہایت سست رو آہستہ ہوتا ہے اور خواتین و حضرات روزانہ وزن کرنے پر کہیں دباؤ نہ ہو جائیں۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ وزن میں دن بدن (بلکہ بعض اوقات گھنٹوں کے حساب سے بھی) تھوڑی تھوڑی تبدیلی آتی رہتی ہے تو کہیں وزن میں کمی کرنے والا شخص ایک پاؤنڈ اضافہ دیکھ کر اس پر ڈرامہ سے دستکش نہ ہو جائے لیکن حال ہی میں ہونے والی اور یورپ / مطالعوں سے یہ پتہ ہوا ہے کہ روزانہ وزن کرنا ہی وزن میں کمی اور اس کی کو برقرار رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف مینیسوٹا (University Of Minnesota) میں ہونے والی ریسرچ کے دوران تین ہزار سونے اور زیادہ وزن والے مرد اور عورتوں کا دو سے تین سالوں تک جائزہ لیا گیا۔ ان میں سے آدھے وزن میں کمی کے پروگرام پر عمل کر رہے تھے جبکہ باقی آدھے اپنا موجودہ وزن برقرار رکھنے اور اس میں اضافہ ہونے سے روکنا چاہتے تھے۔ وزن میں کمی والے افراد میں سے جن لوگوں نے اپنا وزن روزانہ کیا انہوں نے ان افراد کی نسبت دو گنا وزن کم کیا جو ہفتے میں شخص ایک دن وزن کی پیمائش کرتے تھے۔ یہ فرق بڑا واضح تھا۔ وہ افراد جو وزن کی پیمائش نہیں کرتے تھے انہوں نے اوسطاً 7 سالوں میں چار پاؤنڈ وزن بڑھایا۔ اس کے برعکس وزن میں اضافہ روکنے والے وہ لوگ جو روزانہ اپنے وزن کی پیمائش کیا کرتے تھے ان کا وزن کم ہو۔

دوسری ریسرچ جو کہ رھوڈز آئی لینڈ (Rhode Island) کی براؤن یونیورسٹی (Brown University) کے وزن کنٹرول سنٹر میں کی گئی اس میں دوسو اکھانوے مرد و خواتین کا مطالعہ کیا گیا جو کہ سترہ مہینوں تک وزن پر قرار رکھنے کے پروگرام میں شامل رہے تھے۔ ان کا اوسطاً 10 فیصد وزن کم ہوا۔ اس ریسرچ میں شامل جن افراد نے روزانہ وزن کیا ان میں سے انا بیس فیصد کے وزن میں کم از کم پانچ پاؤنڈ اضافہ ہوا یہ ان افراد سے کہیں بہتر تھا جی بھی کھار وزن کیا کرتے تھے۔ ایسے لوگوں میں اوسط فیصد کے وزن میں کم از کم پانچ پاؤنڈ اضافہ ہوا تھا۔

گر آپ س بارے میں غور کریں تو یہ بات اچھی آسان اور معقول لگتی ہے۔ آپ ہر روز ایک مقررہ وقت پر وزن کرنے والی مشین پر کھڑے ہوتے ہیں۔ مگر آپ کو وزن میں ہلکا سا بھی اضافہ لگے۔ (چاہے وہ روزمرہ کی معمولی تبدیلیوں کی بنا پر ہو) تو آپ اپنی غذا کی مقدار میں کمی کر دیں گے۔ اگلے دن اس بات کی توقع ہے کہ وزن میں یہ اضافہ فٹم ہو جائے گا اس طرح آپ اپنے وزن کو کنٹرول کرنے کی کوششوں کے بارے میں زیادہ مستعد اور باخبر رہیں گے۔

وزن کرنے والی مشین ابھی کرائی کی خریدیں۔ ہر روز پناہ دینا کریں اور باقاعدگی سے اپنا بلڈ پریشر نوٹ کریں۔

اچھی صحت اور بلڈ پریشر کنٹرول کے علاوہ بھی وزن کھانے کے اور بہت سے فوائد ہیں۔ وہ بھی نہایت اہم ہیں۔ جب آپ کے دوست رشتہ دار اور ساتھ کام کرنے والے آپ کو یہ کہتے ہیں کہ (وزن میں کمی کی بدولت) آپ بہت اچھے لگ رہے ہیں تو یہ بات معنا کتنا خوشگوار ہوتا ہے۔ جب آپ (پراسے کپڑے بہت کھلے ہونے کی بنا پر) نئے کپڑے خریدتے ہیں تو یہ ایک نئی امید کا پیغام ہوتا ہے۔ آپ کو خند بھرا آتی ہے۔ زیادہ توانائی محسوس ہوتی ہے۔ شام کو سستی کم اور زندگی زیادہ دلچسپ لگے تو اور کیا چاہیے۔



6

دباؤ سے آزاد سرگرم طریق زندگی

کامیاب طور پر وزن میں کمی کو لیسٹرول کھانے ذیابیطس کنٹرول بلڈ پریشر کو مناسب سطح پر رکھنے اور تھکاوٹ سے نمٹنے کی جدوجہد میں ایک نہایت ہی بنیادی عنصر کی سب سے زیادہ اہمیت ہے۔ یہ حقیقت دنیا کے ان تمام افراد میں بدرجہ اتم موجود ہوتا ہے جنہوں نے لمبی عمریں پائی ہیں اور سب طبی حلقے بھی اس بات پر اتفاق ہیں کہ طویل اور بہترین زندگی کے لیے یہ عنصر سب سے زیادہ ضروری ہے۔ یہ تریاق جس میں ہر بیماری کا علاج مستور ہے اور جو زندگی کو جاری و ساری رکھنے میں سب سے اہم ہے وہ ہے ”جسمانی سرگرمی“ (Physical Activity)۔

یہ بات قابل غور ہے کہ میں نے لفظ ”ورزش“ استعمال نہیں کیا۔ دنیا کے صحت مند ترین مرد اور عورت ضروری نہیں کہ ہر روز ورزش گاہ (Gym) جاتے ہوں بلکہ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو جسمانی طور پر بچنے کے اکثر دنوں میں چست اور مستعد نظر آتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ اگر آپ کو ورزش گاہ میں ورزش کرنے سے حرا آتا ہے اور اس سے آپ کو خوشی ملتی ہے تو آپ کو یہ چھوڑ دینا چاہیے۔ مثال کے طور پر میری بیوی بطور ایک باہی سکول انکسپلر تھیں کہ رے سے زندگی گزارتی ہے اور اپنے فالتو وقت میں وہ برج (تاش کا ایک کھیل) کھیتی ہے۔ وہ میری طرح باہر گھومنا پھرنا پسند نہیں کرتی البتہ اسے ہلکا کلب

میں ورزش کی کلاسوں میں جانا اچھا لگتا ہے۔ وہ ایک دن سائیکلنگ کی کلاس میں جاتی ہے۔ دوسرے دن جسمانی ورزش (Aerobics) کی کلاس میں شریک ہوتی ہے۔ اسے صرف ایک کھیل پسند ہے وہ ہے برف پر بھسلنا (Snow Skiing) جو ہم دونوں جب موقع ملا ہے اس سے طلب اندوز ہوتے ہیں۔

دوسری جانب میں تو اپنا زیادہ وقت باہر گھومنے پھرنے میں گزارنا پسند کرتا ہوں۔ مجھے ہائیکلنگ، سائیکل چلاتا، مقامی پہاڑوں پر برف پر بھسلنا بہت اچھے لگتے ہیں۔ اکثر میں اپنے علاقے میں موجود گولف کے میدان کی اونچی نیچی ڈھلوانوں پر چڑھتا اترتا رہتا ہوں۔ جب کبھی میں کاردار یا تفریح کی خاطر کہیں جاتا ہوں تو دو تین یا زیادہ میل تک بیڈل چل کر وہ جگہ یا علاقہ دیکھتا پسند کرتا ہوں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ میرے کام کا شیڈول مجھے اس قسم کی سرگرمیوں کی اجازت نہیں دیتا تو اپنا یہ شوق میں اختتام بخشنے پر یا چھٹیوں میں پورا کر دیتا ہوں۔ بچنے کے اکثر دنوں میں میری جسمانی سرگرمیاں ورزش گاہ تک محدود ہو جاتی ہیں جہاں یا تو میں دوڑنے والی مشین پر بھگتا رہتا ہوں یا پھر ساکن کھڑے سائیکل چلاتا ہوں اور اس کے ساتھ ساتھ فی دی پریس کی خبریں بھی دیکھ لیتا ہوں۔

عموماً اچھی صحت اور عمدہ سال کی اچھی صحت کے حصول کی خاطر جسمانی سرگرمی کرنے اور اپنے آپ کو فٹ رکھنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ اگر آپ ورزش کے سخت مخالف ہیں چاہے ہم اسے جسمانی سرگرمی کا نام دیں یا کچھ اور نیز آپ کو صرف صوفے پر براجمان رہنا ہی پسند ہے تو میری آپ سے یہ گزارش ہے کہ کم از کم اس کتاب کا یہ باب ضرور پڑھ لیں۔ یقین کیجئے کہ میں بھی آپ ہی کی مانند تھا۔ بچپن میں اپنے پرائمری سکول کے دنوں میں ہمیں صمدارتی جسمانی فٹنس ٹیسٹ میں فیل ہو گیا تھا جس میں تقریباً ہر کوئی پاس ہو جاتا ہے۔ کسی کھیل کے لیے ٹیم میں مجھے منتخب نہیں کیا جاتا تھا۔ نواب اور نہ ہی کبھی پہلے میں کوئی اہمیت رہا ہوں جسے ورزش اور جسمانی فٹنس سے لگاؤ رہا ہو۔

1960ء کے عشرے میں جب میں کالج گیا تو معاملات اور بھی بدتر ہو گئے۔ یہ بلاشبہ اپنے آپ کو تباہ کرنے والا دور تھا۔ وہاں کوئی بھی ورزش نہیں کرتا تھا۔ اگر کوئی

کیپس میں بھاگ رہا ہوتا تو سمجھنے کے پولیس اس کا قلاب کر رہی ہے اور کالج کے بعد میں ایک روایتی ست الوجدان سرکین دفتری کارکن بن گیا۔

جب میں ان دنوں کا سوچتا ہوں تو مجھے یاد ہے کہ میں ہمیشہ تھکا تھکا رہتا تھا اور کبھی اپنے آپ کو بہتر محسوس نہیں کرتا تھا۔ شام کو اکثر مجھے جھانپاں آتیں۔ اکثر میٹنگوں میں (خواہ وہ کتنی ہی دلچسپ کیوں نہ ہوں) میں اونگھتا رہتا۔ رات کو مجھے اچھی طرح نیند نہیں آتی تھی اور صبح جھٹنا دشوار تھا۔ کھیلوں میں میری دلچسپی تھی نہیں۔ میں سکینگ (Skiing) کے لیے ٹھنڈی دھوپ سے جاپا کرتا کہ وہاں رات کو لڑکیوں سے ملنے کے مواقع میسر آ جاتے تھے۔ جب کبھی خراب موسم کے باعث ہم پہاڑ کی ڈھلوانوں پر نہ جا سکتے اور اندر ہی رہنا پڑتا تو میں دل ہی دل میں بہت خوش ہوتا۔ برف پر بھسلنے کی نسبت مجھے لڑکیوں کے ساتھ کھانا بھانے میں زیادہ حرا آتا۔ ایسے بھی برف پر بھستے (Skiing) کے دوران میں اکثر گر پڑتا کیونکہ موڑ مڑنے کے لیے میرے کھٹنے کافی کمزور تھے اور صورتحال میرے قابو سے باہر ہو جاتی تھی۔

جب 1978ء میں مجھے ہسپتال کا دورہ پڑا اور پینتیس سال کی عمر میں ہی میرا بلی پاس آپریشن ہو گیا، ان دنوں دل کے مریضوں کی بحالی کا کوئی طبی پروگرام نہیں وضع کیا گیا تھا۔ اس لیے مجھے ورزش کے بارے میں کسی طرح کی کوئی ہدایات میرے معالجین نے نہیں دی تھیں۔ مجھے یہ بھی ڈر تھا کہ اگر میں نے زیادہ بھاگ دوڑ کی تو کہیں مجھے دل کا دوسرا دورہ نہ پڑ جائے۔

پھر 1984ء میں میری زندگی بدل گئی۔ تین جولائی کو میرا دوسرا بلی پاس آپریشن ہوا اور تین ہفتوں کے بعد میرے معالج نے ... میری مرضی کے بالکل برخلاف ... مجھے بحالی پروگرام میں شامل کر دیا۔ آہستہ آہستہ میں زندگی کی جانب لوٹنا شروع ہوا۔ دوڑنے والی مشین پر میں نے آہستہ آہستہ چلنا شروع کیا۔ اسی طرح دوڑنے والے سائیکل چلانے لگا۔ لیکن چھ ہفتوں بعد میں نے اپنے آپ کو اتنا بہتر پایا کہ جس کے بارے میں کبھی میں تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔ بارہ ہفتوں کے پروگرام کے خاتمے پر میں زندگی سے لطف اندوز ہونے لگا اور میں نے جسمانی فٹنس کا وہ مقام حاصل کر لیا جو کبھی

خواب میں بھی نہیں سوچتا تھا۔ اب میں ایسے کام بھی کرنے لگا تھا جن کے بارے میں پہلے لڑا تھا بھی نہیں سوچتا تھا۔ ایک سال کے بعد جب میں اپنے پہلے پرف پر چھلنے کے دورے پر گیا تو میں یہ جان کر حیران رہ گیا کہ میں واقعی سکیٹنگ (Skiing) کر سکتا تھا۔ اب میں جسمانی طور پر وہ کام بھی کر سکتا تھا جن کے بارے میں میں نے محض کتابوں ہی میں پڑھا تھا۔ بڑا حیرہ آ رہا تھا یوں لگتا تھا گو یا مجھے بالکل نیا جسم مل گیا ہو۔

میں کچھ آپ کے لیے بھی ہو سکتا ہے۔ آپ یہ کسی اولمپک کے کھانا ہی کی کہانی نہیں پڑھ رہے اور نہ ہی یہ کسی دیوانے کی بڑ ہے۔ نہایت سیدھی بات یہ ہے کہ اگر مجھ میں تبدیلی آ سکتی ہے تو ہر کوئی بدل سکتا ہے۔

جب میں اپنے ماضی پر نظر دوڑاتا ہوں تو مجھے یہ انفس ہوتا ہے کہ میں نے ایک انتہائی مشکل صورتحال میں اپنے آپ کو بدلنے پر آمادہ کیا۔ مجھے ان سالوں کا خیال آتا ہے جس میں سمجھتا ہوں کہ میری زندگی کا انتخابی پُر لطف زمانہ ہو سکتا تھا اگر میں نے اپنے آپ کو پہلے بدل لیا ہوتا۔ ہر حال میں سمجھتا ہوں کہ بدلنے سے تو یہ دیر سے اپنے آپ کو بدل لینا بہت بہتر ہے۔ اب میں قسم کھاتا ہوں کہ کبھی پرانا طریقہ اختیار نہیں کروں گا۔ زندگی بڑی ہی پُر لطف ہے اگر آپ میں اس سے طبع اندوز ہونے کی ہمت و توانائی موجود ہو۔

اپنے دل کو صحت مند اور سرگرم بنائیے:

یہ کتاب یقیناً یہ رکوکوں کے لیے نہیں۔ یہ تو ایسے افراد کے لیے ہے جو مسائل سے بچتا اور اپنی صحت اور زندگیوں سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں۔ لیکن اپنے دل کی بحال کے پروگرام کے دوران میں نے ایک بات سیکھی جو ہر کسی کے جسمانی فٹنس کے پروگرام پر لاگو ہو سکتی ہے اور وہ ہے لفظ ”آہستہ آہستہ“۔ آپ کی زندگی کا پلانڈ طریقہ اختیار کرتے ہوئے سالوں کا عرصہ لگ گیا اور اسی بنا پر آپ کی جسمانی فٹنس بھی متاثر ہوئی ہے اب اسے ٹھیک ہوتے کچھ تو وقت لگے گا۔ آپ پوچھیں گے کتنا عرصہ؟ جواب ہے تو بے دن۔ اپنے آپ کو نوے دن کا وقت دیجئے اور ایک ویدہ کیجئے۔ ایک پکا وعدہ کہ اس باب میں جو ہدایات دی گئی ہیں آپ ان پر عمل کریں گے اور جواباً نوے دن کے اختتام پر

آپ زندگی بھر کے لیے بدل کر رہ جائیں گے اور پھر آپ محسوس کریں گے کہ آپ اس طریق زندگی کو پھوڑتا ہی نہیں چاہتے۔

اگر آپ ہارٹ ایک یا فالج سے بچنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے جسمانی ورزش نہایت ہی ضروری ہے لیکن لفظ ”ورزش“ ہی سے اکثر لوگ بھاگتے ہیں۔ ایسا میں اس لیے کہہ سکتا ہوں کیونکہ مجھے پتا ہے کہ امریکن کینیڈا برطانیہ آسٹریلیا نیوزی لینڈ اور باقی ساری مغربی دنیا کے اکثر لوگوں کا طرز زندگی ست اور کا پلانڈ ہے۔ ریوٹ کنٹرول کی موجودگی کے باعث اب تو انہیں فی وی چیل بدلنے کے لیے بھی بلنا نہیں پڑتا۔ اگر آپ اپنے لوگوں میں شامل ہیں تو آپ کو یہ جان کر خوش ہوگی کہ آپ کو روایتی محسوس میں ”ورزش“ کی ضرورت نہیں بلکہ آپ کو اپنے جسم کو حرکت دینی ہے اور اپنے آپ کو مستعد و سرگرم کرنا ہے۔

ٹیکساس کے ڈلاس انسٹی ٹیوٹ آف ایروبکس (Dallas Institute of Aerobics) میں محققین یہ جاننے کے لیے ریسرچ کر رہے تھے کہ جسمانی ہکاڑے سے پیدا ہونے والی بیماریوں (بشمول دل کی بیماریوں) سے بچنے کے لیے ایک فرد کا کتنا جسمانی طور پر فٹ ہونا ضروری ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر سٹیون ہلیر (Dr. Steven Blair) اور اس کے ساتھیوں نے ہزاروں مردوں اور عورتوں کا معائنہ کرتے ہوئے انہیں جسمانی فٹنس اور باقاعدہ سرگرمی کے حوالے سے پانچ مختلف درجات میں تقسیم کر دیا۔ ان کو تو قریباً ہی کہ جسمانی ورزش میں اضافے کے ساتھ ساتھ صحت مندی میں اضافہ بھی اسی تناسب سے ہو گا۔ لیکن نتائج بڑے حیران کن تھے۔

جیسا کہ سب کو توقع تھی فٹنس کے اولین درجے پر فائز افراد سب سے صحت مند تھے۔ لیکن سب سے نیچے درجے سے اوپر والے افراد (جو کہ مکمل ست اور کامل افراد سے ذرا ہی بہتر تھے) انہیں بھی ان کی کم از کم سرگرمی سے اتنا ہی فائدہ ہوا جتنا کہ ان لوگوں کو جو درجہ اول میں تھے۔ اس سے یہ نتیجہ نکلا کہ ”اپنی صحت کی حفاظت کے لیے آپ کو بہت زیادہ تردد نہیں کرنا پڑتا۔“

لیکن ہم دل کی بیماریوں فالج اور دوسرے عوارض بشمول ہائپر ٹینشن سے بچاؤ کے

لیجے اور اپنے آپ کو تندرست توانا رکھنے کی خاطر دو کار جسنانی سرگرمی کی پیمائش کیسے کریں؟
 ماضی میں تو اس بارے میں دل کی دھڑکن یا نبض کی حرکت سے اس بارے میں
 اندازہ لگایا جاتا تھا۔ لیکن یہ بہت زیادہ قائل عمل نہیں ہے۔ سڑک پر چلتے ہوئے یا سائیکل
 چلاتے وقت دل کی دھڑکن کی پیمائش کرنا مشکل امر ہے اور اس سے بھی مشکل تر اس وقت
 ہو جاتا ہے جب آپ تیز موسیقی پر (کسی کے ساتھ) ناچ رہے ہوں اور ایسے بھی یہ کام
 غیر ضروری ہی ہے۔ کیونکہ مؤثر جسمانی سرگرمی کی پیمائش کے لیے ماہرین
 (Exercise Physiologists) نے ایک معیار پہلے سے مقرر کر رکھا ہے
 لیکن ہم لوگوں نے اس کی جانب کبھی توجہ نہیں دی۔ اس طریق کار کو (Metabolic
 MET Equivalent) سے تعبیر کیا جاتا ہے اور یہ انتہائی سادہ ہے۔

جب آپ مکمل طور پر نرسکون ہوں خاموشی سے کرسی پر بیٹھے یا ستر میں لیٹے ٹیلی
 ویژن دیکھ رہے ہوں اس وقت آپ اتنی توانائی استعمال کر رہے ہوتے ہیں جو آپ کے
 اندرونی اعضاء کو کارگر اور آپ کو زندہ رکھتی ہے۔ اس توانائی کی مقدار کو آپ کی عمر، جنس، قد
 یا وزن سے قطع نظر ”سرگرمی کی ایک (استحالی اکائی“ (One Metabolic Unit
 of Activity) ”1 MET“ کہا جاتا ہے۔ یہ جسمانی سرگرمی کی سب سے پھولی اکائی
 ہے۔ اگر آپ کرسی سے اٹھ کر کھڑکی کھولتے ہیں یا ہلکا پھلکا کچھ کھاتے کھاتے چائش کرنے
 لگتے ہیں تو آپ کی جسمانی سرگرمی کی سطح اب دو MET ہو جاتی ہے۔ MET کا تصور
 نہایت منطقی اور اسے سمجھنا بھی نہایت آسان ہے۔ جب ہم کوئی بھی جسمانی سرگرمی کرتے
 ہیں تو دل کی دھڑکن (آکسیجن والا خون سپلائی کرنے کے لیے) اسی حساب سے بڑھ جاتی
 ہے۔ بعض کاموں کے لیے ہمیں اپنی زیادہ سے زیادہ صلاحیت کا صرف بچھڑا حصہ
 ضرورت ہوتا ہے جبکہ بعض صورتوں میں سائے قیود یا اس سے بھی زیادہ صلاحیت کا
 ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی زیادہ سے زیادہ صلاحیت کا کار کا تعین کرنا بہت آسان ہے۔ دو سو
 بیس میں سے اپنی عمر تقریباً کر دیں جو جو آپ آئے گا وہ دل کی زیادہ سے زیادہ فی منٹ
 دھڑکن ہے جو آپ کو (زیادہ سے زیادہ جسمانی سرگرمی کر کے) بغیر کسی نقصان کے لے سکتی
 ہے۔ لیکن ظاہری بات ہے کہ یہ زیادہ سے زیادہ دل کی دھڑکن کبھی بھی نہیں ہو سکتی۔

فرض کیجئے آپ کی عمر چالیس سال ہے۔ 220 میں سے 40 تقریباً کریں تو
 180 بنتے ہیں۔ یہ آپ کے دل کی (زیادہ سے زیادہ سرگرمی کی بنا پر) دھڑکن ہوگی۔ عام
 حالات میں دل ایک منٹ میں ستر بار دھڑکتا ہے اس لیے 180 فی منٹ کے حساب سے
 دھڑکن کے لیے آپ کو بہت ہی زیادہ مشقت کرنا ہوگی۔ تیز چلتے سے آپ کے دل کی
 دھڑکن 100 فی منٹ ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کے زیادہ سے زیادہ مشقت کرنے کی اہلیت کا
 بچھڑا حصہ ہوگی۔

اسی دوران ہمارے بچھڑے آکسیجن والی ہوا اندر اور کاربن ڈائی آکسائیڈ
 سے بھر پور ہوا باہر خارج کرتے ہیں۔ ہمارے سانس لینے کی بھی ایک زیادہ سے زیادہ
 اہلیت ہے۔ سائنسی حوالے سے اسے ہم VO_2Max کہتے ہیں یعنی ہمارے بچھڑے
 میں زیادہ سے زیادہ آکسیجن لانے کی صلاحیت۔

جب ہم ان دونوں یعنی دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی شرح کو اکٹھا کریں تو
 ہم جسمانی مشقت کی سطح کی پیمائش کر سکتے ہیں۔ اس پیمائش کو Metabolic
 MET Equivalent کہا جاتا ہے۔ فی نوع انسان کی تقریباً ساری ہی سرگرمیوں کی
 پیمائش MET کے حساب سے کی جاسکتی ہے۔ آئے والے صفحات میں ہماری روزمرہ کی
 سرگرمیوں اور ان کی MET کے حساب سے پیمائش دی گئی ہے۔

ایک بات یاد رکھیں کہ ”جسمانی سرگرمی“ ڈاکٹر ”دورزش“ ہماری صحت اور جسمانی
 نفس کی کلید ہے۔ تقریباً سب طبی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ دن میں تیس سے چالیس
 منٹ تک تیز چلنا (تین سے چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے) نہایت موزوں ورزش ہے۔
 یعنی تقریباً دو میل روزانہ یا چودہ میل فی ہفتہ۔ اگر آپ یہ کر لیں (یا اس کا تبادلہ) تو آپ
 کا دل اس کے لیے آپ کا شکر گزار ہوگا۔ اس سیر سے آپ کی اس سرگرمی کی پیمائش چار تا
 چھ MET ہوگی۔ اتنی ہی قاعدہ آپ کو ان سرگرمیوں سے ہو سکتا ہے جو اس سے آدھے
 MET استعار کریں لیکن دو گنے وقت کے لیے ہوں یا آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ دو گنے
 MET آدھے وقت کے لیے استعمال کر کے اتنی ہی قاعدہ اٹھالیں۔ کبھی یہ بھی ہو سکتا ہے
 کہ دن بھر کی مصروفیت کے باعث آپ کے پاس تیس چالیس منٹ سیر کا وقت نہ ہو۔

ریفرق سے یہ پتا چلا کہ اگر آپ اس وقت کو چھوڑ دے ہیں منٹ کے "وہ قول میں تقسیم کر لیں تو اس کا مجموعی اثر پہلے والا ہی ہوگا۔ آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اسے ہی METs کے برابر دوسری جسمانی سرگرمیوں پر توجہ دیں مثلاً ہفت کی بجائے میزیاں استعمال کریں۔ اپنی گھریلو سرگرمیوں میں پوری دلچسپی سے حصہ لیں۔ جب ایک جگہ سے دوسری جگہ جانا ہو (چاہے یہ اپنی کار سے نکل کر دفتر تک کا ہی فاصلہ کیوں نہ ہو) سبزی خریدتے وقت یا کپڑے دھوئی کو دیتے ہوئے تیزی اور جتنی سے قدم اٹھائیں۔

قانونوں کی صفائی یا فرش صاف کرنے جیسے کام کافی اکتاہٹ والے ہوتے ہیں۔ ایسے کاموں کو قدرے دلچسپ اور ساتھ ساتھ آپ کے دل کے لیے مفید بنانے کا ایک طریقہ ہے۔ کوئی تیز دھن والی موسیقی لگا لو اور اس کے ساتھ جھوم جھوم کر کام کرتے جاؤ۔ آپ کو اس سے جتنی پرانا چنے کی ضرورت نہیں اس کی دھن پر اپنا کام جاری رکھیں۔ اچانک آپ کو پتا چلے گا کہ آپ "ورزش" کر رہے ہیں۔ یعنی اپنے صحت مند دل کو اور زیادہ رو بہ عمل کرنے کے لیے کوشش کر رہے ہیں۔

جیسا کہ میں نے پہلے لپکا کہ دل کی دھڑکن کی پیمائش کرنا کوئی ضروری نہیں لیکن پھر بھی حمل آزمائش کی خاطر کوئی نینٹ کم MET والی سرگرمی کرتے وقت اپنی انگلی گردن کی ایک طرف رکھ لیں۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کا دل صحت سکون کی نسبت زیادہ تیزی سے دھڑک رہا ہے اور آپ سانس بھی زیادہ گہرے لے رہے ہیں۔

آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ کم MET والی سرگرمی ایک خاص وقت تک کرنے کی بجائے اس سے دو گئے MET والی سرگرمی آدھے وقت کے لیے کر لیں۔ مثلاً چالیس منٹ تک چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلنے کی بجائے آپ بیس منٹ تک پانچ یا چھ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے بھاگ سکتے ہیں۔ یہ آپ کی مرضی پر ہے کہ کیا کریں؟ ہو سکتا ہے آپ کو دوڑنا پسند نہ ہو بلکہ آپ ڈانس کرنا چاہتے ہوں! تو پھر بس ناچنے چاہے وہ لوگ ناچ (جیسے ہنڈرا) ہو! جھوم کر ناچنا ہو یا جیسا آپ کا دل چاہے۔

کیا آپ بچپن میں دسی کو دتے دسے ہیں؟ دل کے لیے یہ نہایت بہترین ورزش ہے۔ آپ کو یہ خواتین کا کام لگتا ہے؟ بالنگ کی ٹریننگ کے دوران ہر باکسر کو دسی

کو دنے کی مشق کرنا ہوتی ہے۔ کیا انہیں بھی ان کے منہ پر آپ عورتوں جیسا کہیں گے؟ ان بازاری میٹھے ورزشی آلات سے بچیں جن کے اشتہارات آئے دن ٹی وی یا اخبارات میں آتے ہیں۔ یہ نہ صرف قیمت میں بہت زیادہ بلکہ استعمال میں بھی آسان نہیں ہوتے۔ کوونے والی دسی آپ جہاں بھی جائیں اپنے ساتھ آسانی سے لے جا سکتے ہیں۔ اپنے کاروباری یا تفریحی سفروں پر اسے ساتھ رکھیے۔ اپنے دفتر میں دسی رکھیں جب بھی آپ کو پانچ منٹ کا وقفہ ملے یہ سرگرمی شروع کر دیں۔ بہترین نتائج کے لیے اچھی کوالٹی کی دسی خریدیں جو آپ کے قدم کے مطابق ہو۔

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ دوائی جتنی بد مزہ ہو اتنی ہی مؤثر ہوتی ہے۔ اسی اصول کو وہ "جسمانی سرگرمی" پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ کوئی جسمانی سرگرمی جتنی زیادہ ناخوشوار محسوس ہو (جیسے وہ "ورزش" کا نام دیتے ہیں) اتنی ہی عاری صحت کے لیے مفید ہوگی۔ اس کے بجائے آپ ایسے کاموں پر توجہ دیں جو آپ کے لیے بڑھ چکے ہوں۔ چاہے وہ سائیکل چلانا ہو، گھڑ سواری، سٹیشی رانی یا باغبانی۔

ورزش کے فوائد

صحت کے حوالے سے ورزش کے فوائد گوانے کے بے مثل طبی سائنسی تحقیق سے بے شمار حوالہ جات پر نقل کر سکتا ہوں۔ ان کتابوں اور رسالوں کی تفصیل گوانا بذات خود کسی ورزش سے کم نہیں۔ باقاعدہ جسمانی سرگرمیوں کے کچھ فوائد مختصر اور سچ ذیل ہیں:

○ اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنا: جب آپ کسی بھی جسمانی سرگرمی کا انتخاب کرتے ہیں اس سے آپ کے دس کی دھڑکن اور سانس لینے کی رفتار میں تیزی آ جاتی ہے حتیٰ کہ آپ گہرے گہرے سانس پیتے ہیں اور ساتھ ہی آپ کو پسینہ آ جاتا ہے۔ اس دوران آپ کا جسم ایک سکون دینے والا مادہ بناتا ہے۔ اینڈورفین (Beta-Endorphin) پیدا کرتا ہے جو کیمیائی طور پر مارفین (Morphine) سے ملتا جلتا ہے۔ اس کا سکون آور اثر سراورن رہتا ہے۔

اکثر ماہرین نفسیات جسمانی سرگرمی کو تناؤ (Stress) کم کرنے کا بہترین طریقہ سمجھتے ہیں۔ خصوصاً جب باقاعدگی کی جائے تو ورزش سے ذہنی تناؤ سے ٹپٹنے میں خاطر خواہ کامیابی ہوتی ہے۔

○ آپ کی نیند کا بہتر ہونا: ورزش کرنے سے جسم میں سے ایک اور کیمیائی مادہ خارج ہوتا ہے جسے سیروٹونن (Serotonin) کہا جاتا ہے۔ اکثر ادویہ ساز کمپنیاں ایسی ادویات بطور مسکن (Tranquillizers) تیار کر رہی ہیں جن میں سیروٹونن (Serotonin) موجود ہوتا ہے۔ لہذا ورزش جسم میں سیروٹونن پیدا کر کے خوشگوار نیند لانے کا قدرتی طریقہ ہے۔

○ کارکردگی کا بہتر ہونا: اکثر لوگوں کو دوپہر کے بعد نیند آنے لگتی ہے۔ لیکن جب آپ باقاعدگی سے ورزش کریں گے تو آپ کو محسوس ہوگا کہ دوپہر کو نیند آنے میں ماضی کا قصہ تھا۔ آپ کے جسمانی اہلیت کے ساتھ ساتھ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوتا جائے گا۔ مختلف پیشوں کے حامل انتہائی کامیاب مرد و خواتین کا سروے کرنے کے بعد جین فرڈ پوینڈرشی کے ڈاکٹر کیتھ ہیلپر (Dr Kenneth Pelletier) کا نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ تھری ان تمام لوگوں کا جسمانی سرگرمی کا باقاعدہ شیدول تھا اور وہ اپنی اس نمایاں حیثیت کا سہرا اپنے باقاعدہ ورزش کی عادت کے سر باندھتے تھے۔

○ آپ اپنے کھیلوں یا تفریح سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں: جب آپ ٹینس، گولف یا کوئی بھی کھیل اپنے باقاعدہ ورزش کے حوالے سے کھیلتے ہو تو اس میں آپ کی مہارت بڑھتی جاتی ہے اور آپ اس شخص کی نسبت جو شخص "ہفتے میں ایک دن کا کھلاڑی" ہے اس کھیل سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں لیکن کوئی بھی کھیل آپ جتنا زیادہ کھیلیں گے اتنی ہی زیادہ آپ کی ورزش بھی ہوگی اور آپ کا کھیل بھی بہتر ہوتا جائے گا۔

○ آپ کی عمر طویل ہوتی ہے: اس بارے میں تھوڑی سی تفصیل (جس میں لوگوں کی کچھ دلچسپی ہے) یوں ہے کہ بار بار کے مطالعات جات

سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ جسمانی ٹینس سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے جس قدر یہ مشقت آپ کی "سرگرمی" ہوگی اتنی ہی طویل عمر صاف آپ کے زندہ رہنے کا امکان ہوگا۔

○ اپنے وزن پر آسانی سے قابو پائیں: زیادہ کھانے کے قابل ہو جاتے ہیں: ورزش سے نہ صرف کیلوریز صرف ہوتی ہیں بلکہ جسم کا استھانی عمل (Metabolism) کئی گھنٹوں بعد تک بھی تیز تر رہتا ہے۔ اس کے علاوہ جوں جوں آپ کی فٹنس کی سطح بڑھتی جاتی ہے اسی قدر آپ کے پٹھے مضبوط ہوتے چلے جاتے ہیں۔ چونکہ صرف پٹھوں کے غلطات ہی کیلوریز کو بھٹی کی مانند جلا سکتے ہیں اس لیے اگر آپ کے پٹھے زیادہ مضبوط ہیں تو آپ وزن میں اضافے کے بغیر زیادہ خوراک استعمال کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں مزید معلومات آپ کو آئندہ ایوارڈ میں ملیں گی۔

○ آپ کا خون میں شکر کا کنٹرول اور ذیابیطس: وزن میں کمی اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی کی بدولت آپ ٹائپ-2 ذیابیطس (جس میں انسولین پر انحصار نہیں ہوتا) کی علامات و خطرات سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ورزش جسم میں انسولین جیسے اثرات پیدا کرتی ہے۔

○ آپ کو خون میں لوتھڑے (Clots) پیدا ہونے: آپ کو خون میں لوتھڑے (Clots) پیدا ہونے اور اس بنا پر دل کے دوروں یا فالج ہونے کا امکان کم سے کم ہوگا۔ سب سے زیادہ افراد میں اچانک جسمانی سرگرمی کی بنا پر خون میں لوتھڑے بننے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لیے کچھ لوگ غیر معمولی طور پر مشقت سرگرمی کرتے ہوئے (جیسے کبھی کبھار کوئی کھیل کھیلتے ہوئے) دل کے دورے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جبکہ اس کے برعکس چست و مستعد افراد خون کے ذرات (Platelets) کے لوتھڑوں میں تبدیل ہونے کے عمل سے محفوظ رہتے ہیں۔ یعنی زیادہ آپ ورزش کریں گے اتنی ہی زیادہ آپ کا حفاظتی حصار مضبوط ہوتا جائے گا۔

○ حقیقی معنوں میں آپ کہ جسم کی گہڑی الشا چلنے لگے گی: ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ باقاعدگی سے

جسمانی سرگرمی ہماری عمر بڑھنے کے عمل کو روکتی ہے اور مضبوطی اور قوت برداشت میں اضافہ کرتی ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ سست اور کامل افراد اگر چھ ماہ تک باقاعدہ ورزش کریں تو ان کی عمر بڑھنے کا عمل تیس سال تک موخر ہو جاتا ہے۔

اپنے ہلڈ پریشر کو ورزش سے کم کیجئے

جسمانی ورزش سے نہ صرف ہلڈ پریشر کم کرنے میں مدد ملتی ہے بلکہ اس ضمن میں مزید فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ متوقع فوائد کا اندازہ لگانے کے لیے نوا اور لینز (New Orleans) کی ٹولین یونیورسٹی (Tulane University) کے ڈاکٹروں نے چوبیس تحقیقات کی بنا پر پیش کیے گئے 2419 مردوں اور عورتوں کے بارے میں اعداد و شمار کا جائزہ لیا۔ سب سے بہترین نتائج ایرو بکس (Aerobics) ورزش کرنے والوں کے تھے جس کے نتیجے میں اوپر والے (Systolic) ہلڈ پریشر میں 4 پوائنٹس اور نیچے والے (Diastolic) ہلڈ پریشر میں 3 پوائنٹس کی اضافہ کی ہوئی۔ ورزش کا پروگرام شروع کرتے وقت ہفتہ کی ہر روز کا ہلڈ پریشر زیادہ تھا اسی ہی زیادہ اس میں بہتری آئی تھی۔ لیکن شرکاء میں سے ہر ایک کے ہلڈ پریشر میں بہتری آئی تھی اس نے قطع نظر کہ ان کا وزن کتنا تھا یا وہ کس سیڑھی کے تعلق رکھتے تھے۔

دی لانسٹ (The Lancet) نامی جریدے میں ندری لینڈ کے محالجین کی جانب سے شائع شدہ ایک ادراقی ٹوٹ میں ہلڈ پریشر اور جسمانی سرگرمی کے باہمی تعلق کا خلاصہ بیان کیا گیا ہے۔ اس کے کچھ نکات درج ذیل ہیں:

- ◆ 2005ء میں شائع شدہ ایک رپورٹ کے مطابق چھ ہفتوں کی باقاعدہ جسمانی ورزش کے بعد دل کی دھڑکن کو لیوسرول اور ہلڈ پریشر میں نمایاں بہتری آئی۔
- ◆ ایک وقت میں کی گئی جسمانی سرگرمی ورزش اگلے چوبیس گھنٹوں تک آپ کے ہلڈ پریشر میں نمایاں کمی کا باعث ہو سکتی ہے۔

◆ اگر آپ تین دن مسلسل جسمانی سرگرمی (ورزش) کریں (مثلاً درمیانی سیئر) تو آپ کے ہلڈ پریشر میں کمی واقع ہو جائے گی اور آپ کا ہلڈ پریشر اپنی پرانی سطح پر اس وقت آجائے گا جب آپ ایک یا دو ہفتے بالکل ورزش نہ کریں۔

◆ ورزش کرنے سے ہائپر ٹینشن میں مبتلا مریضوں کا ہلڈ پریشر صحت مند افراد کی نسبت زیادہ تیزی سے کم ہوتا ہے۔ ہائپر ٹینشن کے مریضوں کے سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریشر میں 11 درجے جبکہ ڈائسٹولک (Diastolic) میں پریشر 8 درجے کی کمی واقع ہوتے دیکھی گئی ہے۔

◆ ورزش سے ہلڈ پریشر کے مریضوں میں دل کے دورے اور دوسرے امراض میں بچیں فیصد تک دیکھنے میں آئی ہے۔

◆ ہلڈ پریشر میں کمی کے لیے ہفتے میں تین مرتبہ تیس سے ساٹھ منٹ تک ورزش کرنا اتنا ہی مؤثر ہے جتنا کہ ہفتہ میں پانچ بار ورزش یا جسمانی سرگرمی میں حصہ لینا۔

◆ اپنی ورزش (جسمانی سرگرمی) کے دورانیوں کو دس دس منٹ کے وقفوں میں تقسیم کر لینا زیادہ سودمند ہے۔ ایک وقت میں آپ کو مسلسل تیس منٹ یا زیادہ ورزش کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

◆ ہلڈ پریشر کم کرنے کے لیے ہر حرکت ورزشیں جیسے جیو چٹا، سائیکل چلانا، ایرو بکس (Aerobics) حراجی ورزشوں مثلاً ویٹ لفٹنگ وغیرہ سے زیادہ مؤثر ہیں۔

◆ انڈیانا یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق دس دس منٹ کے چار وقفوں کی روزانہ سیئر سے ہائپر ٹینشن کے مریضوں میں سسٹولک ہلڈ پریشر 13 درجے کم ہو جاتا ہے کسی بھی جسمانی سرگرمی (ورزش) کو مختلف وقفوں میں تقسیم کرنے سے یہ ایک مسلسل دورا ہے کی نسبت زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔ یہ رپورٹ ستمبر 2008ء کے جرنل آف ہائپر ٹینشن کے شمارے میں

شائع ہوئی ہے۔

♦ جسمانی سرگرمی خصوصاً ایسی بے مشقت سرگرمی جو دل کی دھڑکن کو تیز کر دے

آپ کے حالت سکون کی دل کی دھڑکن کو کم کرتی ہے۔ جب کسی شخص کی

حالت سکون میں دل کی دھڑکن (Resting Heartbeat) فی

منٹ لگتا ہے زیادہ ہو تو ایسے لوگوں کو دل کی بیماری کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

ساؤتھ کیرولینا کی میڈیکل یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق جو اگست

2006ء میں "امریکن جرنل آف ہائپرٹینشن" (American

Journal of Hypertension) Journal of Hypertension) شائع ہوئی ہے۔ پچاس

فیصد وہ افراد جو ہائپرٹینشن کا شکار ہونے والے ہیں ان کے دل کی دھڑکن

فی منٹ کسی سے زیادہ ہے۔ ورزش میں اضافے سے ہم (دل کی دھڑکن

میں کمی کر کے) یہ خطرہ دور کر سکتے ہیں۔

♦ بالکل اور جسمانی ورزشیں بھی بلڈ پریشر میں کمی کے حوالے سے اچھی موثر

ہیں جتنی کہ بہت حدت ورزشیں۔

اب آپ کو علم ہوا کہ جسمانی سرگرمی (ورزش) کے کتنے فوائد ہیں؟

اس سے دل کی جانب خون کے بہاؤ میں بہتری آتی ہے۔ شریاٹوں کے اندر

پگھل میں اضافہ ہو جاتا ہے اور نتیجتاً شریانیں زیادہ موثر انداز میں کام کرنے لگتی ہیں۔ اس

سے خون میں لوتھڑے بننے کے عمل میں کمی واقع ہوتی ہے اور اس طرح دل کے دوروں

اور قاج کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

ورزش کا آغاز دھیرے سے کیجئے

ایک پرانا چینی مقولہ ہے کہ ہزار میل سفر کا آغاز ایک قدم اٹھانے سے ہوتا ہے

اور یہ کہادت ان حضرات کے لیے خصوصی سستی رکھتی ہے جو اپنا بلڈ پریشر کم کرنا چاہتے

ہیں۔ درحقیقت ایک جسمانی طور پر غیر محتند شخص کے لیے اس سے بدرجہ کوئی نہیں ہو سکتی

کہ وہ دوڑ کے لیے جوتے خریدتے ہی پانچ میل کی دوڑ پہ نکل کھڑا ہو۔ ورزش کا آغاز

دھیرے سے لیکن جتنی طور پر کیجئے۔

اگر آپ سالوں سے سستی و کمالی کا شکار رہے ہیں۔ خصوصاً اگر آپ کا وزن

ضرورت سے زیادہ ہے تو کوئی بھی ورزش کا پروگرام شروع کرنے سے پیشتر اپنے ڈاکٹر

سے ضرور مشورہ کیجئے۔ آپ کی موجودہ صحت و جسمانی حالت سے قطع نظر وہ یہ سن کر خوش

ہوگا کہ آپ نے اپنی جسمانی سرگرمی کو بڑھانے کا ارادہ کیا ہے اور اس بارے میں اپنا

ذاتی رجحانی و ہدایات آپ کو سمیٹ کر لے گا۔

ایک سستا سائڈ میٹر (Pedometer) خرید لیں۔ یہ سکر سے منسلک ہونے

والا ایک آلہ ہوتا ہے جس سے ہم اپنا طے کردہ فاصلہ قدموں "میلوں یا کلومیٹر میں معلوم کر

سکتے ہیں۔ اسے ابھی سے پہننا شروع کر دیں اور میرا خیال ہے کہ یہ جان کر آپ حیران رہ

جائیں گے کہ سارا دن کی عمومی مصروفیت کے دوران (اپنے بغیر کسی فاقہ سرگرمی کے)

کتنے زیادہ قدم چلتے ہیں! قدموں کی اس تعداد کو آغاز سمجھ لیجئے اور آہستہ آہستہ اپنی

جسمانی سرگرمی یا پیڈومیٹر (Pedometer) پر قدموں کی تعداد کو بڑھاتے جائیے۔

بعض پیڈومیٹر (Pedometer) منبج نہیں ہوتے۔ برٹش جرنل آف سپورٹس

میڈیسن (The British Journal of Sports Medicine) کے مطابق

Yamax Digiwalker SW-200 درجی اور پائیداری کے حساب سے بہت

بہتر ہے۔ میں ذاتی طور پر Digiwalker SW-401 استعمال کرتا ہوں جو بیک

وقت قدموں کی تعداد اور طے کردہ فاصلہ میلوں میں بتاتا ہے۔ کسی پیڈومیٹر کو ٹیسٹ کرنے

کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ شاہراہ پر گھٹے سنگ میل سے دوسرے سنگ میل تک پیدل سفر کرو

اور طے کردہ فاصلہ اپنے پیڈومیٹر پر دیکھ لو۔ اگر آپ اس طے کردہ فاصلہ کے وقت کی بھی

پیمائش ساتھ ہی کر لیں تو مزید بہتر ہے۔ اس سے آپ کو کسی خاص وقت میں طے کردہ

فاصلے کا اندازہ ہو جائے گا چاہے آپ نے پیڈومیٹر نہ بھی پہنا ہو۔

آپ کی منزل اپنے قدموں کی تعداد کو بڑھاتے ہوئے دل ہزار پو میہ تک لے

جانا ہے۔ اس میں آپ کے اٹھائے ہوئے سارے قدم شامل ہوں گے خواہ آپ میر کے

لیے جا رہے ہوں یا گھر پر بیٹھ جاؤں ہے ہوں۔ پیدومتر (Pedometer) کا مسلسل پتہ رکھنا آپ کے لیے ایک یاد دہانی بھی ہوگی اور ساتھ ساتھ آپ کو متحرک رکھنے کا ذریعہ بھی۔ اکثر مرد و خواتین کے لیے قومی روز بروز اس ضمن میں ترقی دیکھنا نہایت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ آپ اپنے پیدر چلنے میں اضافہ شعوری کوششوں کی بنا پر کر سکتے ہیں۔ مثلاً جب آپ شاپنگ کے لیے جائیں تو اپنی گاڑی پارکنگ کی سب سے دور والی جگہ پر پارک کریں۔ اسی طرح اپنے کام کی جگہ سے اپنی گاڑی کم از کم ایک ہلاک پرے پارک کر دیں۔ کچھ دنوں بعد یہ فاصلہ بڑھا کر دو ہلاک کر دیں پھر تین ہلاک۔ جس قدر ممکن ہو سکے لاک کی بجائے پڑھوں کا استعمال کریں۔ کام کے وقفہ کے دوران چائے یا کافی کے لیے بیٹھنے کی بجائے دس منٹ کی تیز سیر کرنے کو باہر نکل جائیں۔

ہلڈ پریشیں بہتری کی خاطر آپ کو ہفتے میں تین دن میں منٹ کی تیز سیر کرنے کی ضرورت ہے اگر آپ نے وزن میں بھی کمی کرنی ہے تو پھر اس سیر کو ہفتے میں پانچ یا چھ دن کر دیں۔ اپنی عام صحت کے حوالے سے اور خصوصاً دل کی صحت کے لیے آپ کو ہفتے میں چودہ میل پیدل چلنا یا اس کے متبادل جسمانی سرگرمی کرنا ضروری ہے۔

اپنے آپ سے ایک وعدہ کیجئے کہ آپ نے نوے دن تک جسمانی سرگرمی میں اضافہ کے پروگرام پر سختی سے عمل درآمد کرنا ہے۔ جب آپ یہ کر لیں گے تو آپ اپنے آپ کو اس قدر بہتر محسوس کریں گے اور آپ کو ایسی بے لطف نیند آئے گی کہ آپ اس (پروگرام) کو کبھی خیر باد نہیں کرنا چاہیں گے۔

عام جسمانی سرگرمیوں کے لیے درکار توانائی
(MET) کے حوالے سے

MET-1

ایک میٹ (MET) یا جٹا ہلک اکھیٹ (Metabolic Equivalent)

حالت سکون میں جسم کو درکار توانائی کے برابر ہے۔

MET-1 توانائی: سونا گری پر خاموشی سے بیٹھ رہنا

بستر میں لیے رہنا

MET-2

حالت سکون میں درکار توانائی سے دگنی توانائی ہوگی۔

کھڑے ہونا

پائیں کرنا

تاش کھانا

پڑھنا

لکھنا

کپڑے بدلنا

کھانسی کرنا

پیدل چلنا (ایک میل فی گھنٹہ کی رفتار سے)

MET 2-3

پیدل چلنا (دو میل فی گھنٹہ کی رفتار سے)

گھر کا کام کاج (کپڑوں کی ہلکی دھلائی)

ہال دھونا

پھانسی کا کوئی ساڑ بھانا

سائیکل چلانا (پانچ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے)

MET 3-4

پیدل چلنا (تین میل فی گھنٹہ کی رفتار سے)

سائیکل چلانا (آٹھ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے)

گھر پر درمیانی مشقت کا کام کرنا

جلکی ٹریک میں گاڑی چلانا

(برتن مانجھنا)

آہستہ آہستہ میز میاں چھنا

رقص کرنا

MET 4-5

پیدل چلنا (4 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے)

لان سے گھاس کاٹنا (برقی مشین سے)

بازنائی کرنا

بھاری مشقت والا گھر لیو کام کرنا

METs 8-9

دوڑنا بھاگنا (ساڑھے پانچ میل فی گھنٹہ سے) دو رنگ برف پر چھلنا
تیز سائیکل چلانا (تیرہ میل فی گھنٹہ سے) ہاسٹ بال کھیلنا
تیز تیراکی کرنا سودا سلف خرید کر اوپر میزھوں پر
لے جانا

10 یا زیادہ METs

ہینڈ بال، سکواش، کھیلنا
بھاگنا (6 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے)
یا اس سے زیادہ



ہلکا پھلکا لکڑی کا کام کرنا
بیلہ چلنے یا ہلکی پھلکی ٹینس کھیلنا
گھر کو رنگ روغن کرنا
بھاری ٹریک میں گاڑی چلانا
کھڑکیاں دھو کر صاف کرنا

MET 5-6

پیدل چلنا (ساڑھے چار میل فی گھنٹہ سے) گولف کھیلنا (سامان کو ساتھ کھینچنا)
سائیکل چلانا (دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے) بہت بھاری مشقت والا گھریلو کام کرنا
سکیٹنگ (فرشوں کی رگڑائی)
پتھر چلانا، کھدائی کرنا سودا سلف اٹھا کر لانا۔

MET 6-7

پیدل چلنا (پانچ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے) لان کی گھاس کاٹنا (ہاتھ والی مشین سے)
سائیکل چلانا (میارہ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے) تیز رقص کرنا
ٹینس کھیلنا (سنگل) کلو یا رگبی کاٹنا
آرام سے تیرنا گرمی ہوئی برف بھٹانا
فرنیچر کو ادھر ادھر کرنا

METs 7-8

دوڑنا بھاگنا (پانچ میل فی گھنٹہ سے) کشتی چلانا
تیز سائیکل چلانا (بارہ میل فی گھنٹہ سے) تیراکی کرنا
پھاڑ سے نیچے برف پر چھلنا فٹ بال کھیلنا، گھوڑے کی سواری کرنا
پھاڑ پر چڑھنا (آرام سے) ٹینس کھیلنا (سنگل مقابلے میں)
میز میاں چھنا (مسل)

7

ذہنی تناؤ گھٹائیے

کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے کہ مغربی ممالک میں اس بات کو درخور اہمیت نہیں سمجھتے تھے کہ جسمانی اور ذہنی صحت کا ایک دوسرے سے قریبی تعلق ہے۔ خصوصاً عمر و توتوں کے حوالے سے وہ اس بات کے قائل تھے کہ ان کی اکثر بیماریاں خود ذہنی پریشانی یا غیر عقلی ہوتی ہیں۔ لفظ ہسٹریا (Hysteria) یونانی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی "عورت" کے ہیں اور انہیں سے لفظ "ہسٹریائی" کے معنی ملے۔ جذباتی، غیر معقول، عورتوں والا۔ رویہ لیے جاتے ہیں۔ لیکن درحقیقت مرد و خواتین دونوں جذبات سے جسمانی طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ مثبت بھی اور منفی بھی۔

برطانوی جریدے "Heart" کے اگست 2006ء کے شمارے میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق جسمانی مشقت اور غصے سے سینہ میں درد اور دل کی بیماری کی دوسری علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ درحقیقت شدید جذباتی کیفیات دل کے دورے پر منتج ہو سکتی ہیں۔

کئی بار میں نے یہ دیکھا ہے کہ جذباتی، ذہنی تناؤ کے باعث دل کی صحت پر خوفناک اثرات مرتب ہوتے ہیں اور مجھے یقین ہے کہ یہی حقیقت آپ کے ظم میں بھی آئی ہوگی۔ آپ نے اس قسم کی باتیں اکثر سنی ہوں گی۔ "میری نوکری تو جان لیوا ہے!"

"میرا خاوند/بیوی مجھے ہارٹ ایک کرائے گا/گی!" اتنی بھیڑ بھاڑ والی ٹریک سے میرا بلڈ پریشر بہت بڑھ جاتا ہے!" یہ باتیں ہم خود کرتے ہیں یا ہمارے ارد گرد ہوتی رہتی ہیں۔

اگلے صفحات میں کچھ ذاتی مشاہدات کے حوالے سے میں بلڈ پریشر ہارٹ ایک اور فالج وغیرہ کا تعلق جذباتی کیفیات سے ٹھوس سائنسی جوتوں کے ساتھ پیش کروں گا اور کچھ ہدایات و تجاویز بھی جن پر عمل کر کے آپ اپنی زندگی کے تناؤ (Stress) میں کمی کر سکتے ہیں۔

آخر طبی حلقوں میں ذہن اور جسم کے باہمی تعلق پر کیوں زیادہ توجہ نہیں دی جاتی؟ اس کی ایک وجہ ہمارے طبی تعلیمی اداروں میں اس بارے میں تربیت کی کمی ہے۔ میرے خیال میں اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جذباتی کیفیات جیسے غصہ، ڈپریشن، ذہنی تناؤ، مخالفت، بے چینی کو ہم روایتی خطرانی عناصر جیسے وزن میں زیادتی، ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی سطح کی طرح ہندسوں میں پیمائش نہیں کر سکتے اور نہ ہی انہیں مریض کے چارٹ پر درج کر سکتے ہیں۔

خوش قسمتی سے اب صورت حال بدل رہی ہے۔ اب زیادہ تر ڈاکٹروں نے مریضوں سے ان کے ذہنی تناؤ وغیرہ کے بارے میں بات کرنا شروع کر دی ہے خصوصاً جب وہ مریض کے طبی پس منظر کے حوالے سے بات کر رہے ہوں۔ اب وہ مریض کو براہ راست یا اشاریہ بات نہیں کہتے کہ "یہ سب تمہارا وہم ہے!" اب طبی تعلیمی اداروں میں بھی ذہن اور جسم کے باہمی تعلق کے بارے میں زیادہ پڑھایا جاتا ہے۔ اسی بدولت اب ایک نئے طبی علمی میدان کا آغاز ہوئے جا رہا ہے۔ Psychoneuroimmunology کا نام دیا گیا ہے۔ یہ طبی اصطلاح سادہ لفظوں میں یہ بتاتی ہے کہ آپ کے ذہن اعصابی نظام اور جسم کے کام کرنے کے مختلف طریق ہائے کار میں باہم گہرا تعلق ہے۔

میں چند ذاتی مشاہدات سے اس کی مثالیں دیتا ہوں۔ میں نے پہلے بتایا ہے کہ میرے والد شہید باغیہ ٹینشن کے مریض تھے اور ان کا انتقال دل کے دورے کی بنا پر ہوا تھا۔ ہو سکتا ہے ان پر فالج کا حملہ (Stroke) ہو گیا ہو لیکن ہم نے (ان کی موت کی وجہ

جاننے کے لیے) کوئی پوسٹ مارٹم وغیرہ نہیں کروایا تھا۔ بہرحال کوئی بھی وجہ ہو میرے ذہن میں اس بارے میں کوئی شبہ نہیں کہ دسمبر 1969ء کو میرے والد کو پیش آنے والا مہلک سانحہ بہت زیادہ ذہنی تباہی کی بنا پر تھا۔

میرے والد ان خوش قسمت لوگوں میں سے تھے جنہیں بطور قارہ ماسٹ (Pharmacist) اپنے کام سے بہت محبت تھی۔ ان کے گاہک بھی انہیں بہت پیار کرتے تھے اور جو ابادہ بھی ان کے لیے اسی طرح کے جذبات رکھتے تھے۔ اگرچہ وہ اپنے میڈیکل سٹور میں بڑی دیر تک کام کیا کرتے تھے لیکن انہیں کبھی یہ کوئی "مشقت" محسوس نہیں ہوتی تھی حتیٰ کہ ایک دن سٹور پر ڈکیتی کی واردات ہو گئی جس میں ان کا اسسٹنٹ ونس (Vince) جس سے وہ بالکل بھائیوں کی طرح پیار کرتے تھے بڑی طرح زخمی ہو گیا۔ اگرچہ ان کی جان بچ گئی لیکن میرے والد کے اپنے کاروبار کے بارے میں جذبات بالکل بدل کر رہ گئے۔ ہر جگہ جب وہ سٹور کا دروازہ کھولتے تو انہیں یہی فطرہ رہتا کہ کہیں پھر اسی قسم کے حادثات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

چندہ میں ہی ان کی محبت پرستی گہری اور وہ بڑے دلکھائی دینے لگے۔ میری والدہ بھی ان کے دور میں نے اور دوسرے لوگوں نے میرے والد کو سچے جھوڑے پر قائل کرنے کی کوشش کی کہ مہادادہ جان سے ہاتھ دھو لیں اور ایسا ہی ہوا۔ لیکن وہ دل کا دورہ تھا یا سڑوک لیکن اس سے کوئی فرق نہیں پڑا۔ میرے والد کو دل کا عارضہ تھا اور اس کے ساتھ وہ ہائپر ٹینشن کے مریض بھی تھے لیکن ذہنی تباہی نے انہیں موت کے گھاٹ اتارنے میں سب سے کلیدی کردار ادا کیا۔ آج بھی وہ مجھے بہت یاد آتے ہیں۔

1978ء میں ایک ایسے ذاتی مسئلے کے نتیجے میں جو میرے لیے حل کرنا ناممکن تھا میں غیر معمولی ذہنی دباؤ کا شکار ہو گیا۔ اس معاملے کو میں اپنے دماغ سے نکال سکا۔ سی دوران مجھے اندازہ ہے کہ میرا ہڈ پریش بہت بڑھ گیا تھا۔ پھر کچھ دوسرے عارضہ صحرانی امکائی عارضہ دس کے باعث تھے۔ میں کئی سالوں سے روزانہ دو پکٹ سگریٹ پی رہا تھا اور کھانا بھی مرغن اور کولیسٹرول سے بھرپور کھاتا تھا اس پر مستزاد یہ کہ میرا طریق زندگی بھی نہایت سست اور کاہل تھا۔ اپنے مسائل کے بارے میں نہیں کسی سے بات نہیں کر سکتا تھا۔ اپنی

تمام بے چینی اور خوف کو میں جع کرتا رہا اور دباؤ بڑھتا گیا حتیٰ کہ تقریباً تیس سال پہلے میں کے مہینے میں دل کا دورہ پڑا۔ میں خوش قسمت تھا کہ بچ گیا۔

میرے بھائی کی مثال ہے۔ ٹام (Tom) ایک بے فکر خوش باش شخص تھا اسے اپنی ملازمت پسند تھی جہاں وہ بہت کم وقت لگا کر نہایت اچھی تنخواہ حاصل کر لیتا تھا۔ پھر قسمت کی دیوی اس سے روٹھ گئی۔ مالی مسائل بڑھتے گئے اور اس کی ذہنی پریش نہایت بڑھی۔ ابھی اس وقت کوئی حیرانی نہیں ہوئی جب مجھے اس نے ہسپتال سے فون کیا کہ اسے دل کا دورہ پڑ گیا ہے۔

میں نے طبی لٹریچر میں، ایسے کاروباری حضرات کے بارے میں پڑھا ہے جو دل کے دورے کی بنا پر ہسپتال کے انتہائی گھبرائے شدہ کے وارڈ میں صحت یابی کے عمل سے گزر رہے تھے ان لوگوں کا یہ کہنا تھا کہ وہ موجودہ صورتحال سے قدرے خوش ہیں۔ کیونکہ ہسپتال میں نہ تو ان کو کوئی ٹیلیفون آتا تھا اور نہ ہی خاندان کے نزدیک لوگوں کے علاوہ کوئی ملاقاتی اور اس طرح سالوں بعد پہلی مرتبہ انہیں "رخصت" کا موقع ملتا ہے اور وہ ایسی ذمہ داریوں سے محنت ہو جاتے ہیں جو انہیں جان لیوا دباؤ سے دوچار کرتی ہیں۔

میرا ایک دوست ٹیل سکول میں ریاضی کا استاد تھا وہ گیارہ سے تیرہ سال کی عمر کے بچوں کو پڑھاتا تھا۔ جب اختتام وقت پر گولف کے میدان میں اس سے ملاقات ہوئی تو وہ بتایا کرتا کہ گرچہ اسے اپنے کام سے بہت پیار ہے اور اسے یہ بھی علم ہے کہ وہ ان بچوں کی زندگیوں پر مستقل اثرات مرتب کرنے کے لیے نہایت اہم کردار ادا کر رہا ہے لیکن اس دوران اسے وقت کی کمی اور کئی دوسرے دباؤ کی بنا پر ذہنی دباؤ کا سامنا ہے۔ بار بار تجزی سے کام کرنے کی ہدایات کے باعث کرس (Chris) کو فٹ بال کے کیکے بعد دیگرے تین حملے ہوئے۔ خوش قسمتی سے وہ جانبر ہو گیا لیکن جسمانی معذوری کی بنا پر اسے وقت سے پہلے ریٹائرمنٹ لینا پڑی۔

میں آپ کو خوفزدہ نہیں کر رہا اور نہ ہی یہ میرا طریق ہے۔ بس میں تو آپ کو یہ بتانے کی کوشش کر رہا ہوں کہ آپ کے دل کی صحت کے لیے آپ کی جذباتی صحت کا کردار کس قدر اہم ہے۔ اب آپ کو میری باتوں سے یہ اندازہ ہو جانا چاہیے کہ ذہن اور

جسم کا یا ہی تعلق کس طرح ہیں ہائپر ٹینشن کی طرف لے جاتا ہے اور ہم اس عمل کو روکنے یا کم از کم سست کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

علم ظریفی یہ ہے کہ ہماری زبان "درد دل"، "دل توڑنا"، "سنگدلی"، "میرے دل کی دھڑکن" اور اسی طرح کی اصطلاحوں اور محاوروں سے بھری پڑی ہے۔ وجدانی طور پر ہم سب جانتے ہیں کہ دل محض خون پمپ کرنے والا آلہ نہیں ہے بلکہ اس سے سوا ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (World Health Organization) کے ایک سروے کے مطابق 2020ء تک ڈپرییشن (Depression) دل کی بیماریوں کے بعد دوسری سب سے بڑی بیماری ہوگی جو شدید متنی جذبات کی بنا پر لوگوں کو ناکارہ کر دے گی۔ ہم اس کو اس کی ہوا اور پانی کو آلودہ کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی رگوں اور جھوسوں کو بھی بے چینی، غصے، نفرت، تناؤ اور ڈپریشن سے آلودہ کر رہے ہیں۔

کام کا دباؤ اور بلڈ پریشر

ہر وہ شخص جو اپنے پیشے (کام) کو ناپسند کرتا ہے یا کام کے دوران بہت زیادہ تناؤ محسوس کرتا ہے اس کے لیے یہ جانتا کوئی حیران کن بات نہیں ہوگی کہ اکثر ہمارے ایک ہزار والے دن ہوا کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ذاتی تناؤ بلاشبہ مہلک ہوتا ہے۔ خصوصاً ان حالات میں جب آپ کے پیشے یا کام میں (آپ سے) اعلیٰ کارکردگی کا تقاضا ہوتا ہے لیکن معاملات آپ کے قابو میں نہیں ہوتے۔ جاپان میں اس کے لیے ایک نہایت خوفناک اصطلاح استعمال ہوتی ہے جسے "کاروشی" (Karoshi) کہا جاتا ہے اس کا مطلب ہے "کام کی زیادتی سے موت"۔

یونیورسٹی کالج لندن کے تحقیق کاروں نے دس ہزار سے زائد سول سروس میں کام کرنے والے افراد کے بارے میں مطبوعات اکٹھی کیں اور ان کا جائزہ لیا۔ جن لوگوں کو اپنے کام کے حوالے سے کوئی ٹینشن نہیں تھی ان کی نسبت دوسرے افراد (جو کام کی ٹینشن کا شکار تھے) کے اندر ان استغالی عوارض (Metabolic Syndrome)

کے خطرات تین گنا سے بھی زیادہ پائے گئے جن میں ہائی بلڈ پریشر اور دوسرے دل سے متعلقہ خطرناقی عناصر شامل ہیں جو نوک کام کے دوران تناؤ (Stress) کے شاک کی تھان میں سے کئی افراد ایسے پیشوں (کاموں) سے منسلک تھے جہاں ان کا کنٹرول بہت کم اور ان سے کارکردگی کے مطالبات بہت زیادہ تھے۔

اسی طرح کینیڈا کے کیوبک شہر (Quebec City) میں 1991ء سے 1993ء تک جاری رہنے والی ایک ریسرچ میں 8395 دفتری کام والے افراد کے بارے میں تحقیق کی گئی اور بعد میں ان لوگوں میں سے اکثریت کا ساڑھے سات سال تک مزید مطالعہ بھی جاری رہا۔ اس تحقیق سے حاصل ہونے والے نتائج کے مطابق کام کے دوران ٹینشن کے برے اثرات ایسے ہی تھے جیسے کسی شخص کے ساڑھے سات سال تک سست اور کاہل زندگی گزارنے پر ہو سکتے ہیں۔

اسی بات کو زیادہ وضاحت سے سمجھنے کے لیے ہم ان خوش قسمت لوگوں کے بارے میں غور کرتے ہیں جو اپنے کام سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آپ نے موسیقاروں اور آکسٹرا میں کام کرنے والے سازندوں کو دیکھا ہوگا ان کی عمریں عموماً طویل ہوتی ہیں اور وہ اپنا کام تا دیر جاری رکھتے ہیں جبکہ ان کے ہم عمر ریٹائر ہو گئے ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ بس اپنے کام سے محبت، لگن اور خود بخاری کا احساس۔

ڈراپاپ ہوپ (Bob Hope) جیسے مزاحیہ نگاروں کا سوچنے جو نوے سال کی عمر تک زندہ اور ہنسا شربٹاش رہے۔ ایسے فن کار بھی ریٹائر ہونے کا سوچتے بھی نہیں۔ وہ اپنے کام سے حظ اٹھاتے ہیں اور یہی کام ان کی زندگی کو بامستی بناتا ہے اور کیوں نہ ہو؟ کوئی انہیں کہنے والا نہیں کہ یہ کرو اور یہ نہ کرو۔ گرچہ ایسے افراد کا کام ان سے اعلیٰ ترین کارکردگی کا تقاضا کرتا ہے۔ لیکن ان کے اپنے پیشے اور اپنی زندگی کے معاملات پر ان کا پورا کنٹرول ہوتا ہے۔

یہی صورت حال کاروباری دنیا میں کمپنیوں کے مالکان اور اعلیٰ ترین عہدوں پر فائز لوگوں کے لیے بھی ہے۔ اعلیٰ ترین عہدوں پر فائز انتظامی افسران فیصلے کرتے ہیں اور دوسروں کو ان پر عمل درآمد کرنا ہوتا ہے۔ بالآخر کام کا سارا بوجھ نچلے درجے کے افسران پر

آن پڑتا ہے۔ یہ بچاؤ رے قلم دن کام کر کے بھی محفوظ ہدف حاصل نہیں کر پاتے پھر یہی کام کے عملی معاملات پر ان کا کوئی کنٹرول ہوتا ہے۔ اس طرح یہ افراد سارا دن کام کرنے کے باوجود رات کو بھانہ کام کے بارے میں غصے سوچے رہتے ہیں اور انہیں یہ بھی پتا ہوتا ہے کہ اگلے دن اس میں مزید اضافہ ہوتا جائے گا۔

صورتحال کو مزید گھمبیر گھر کو دباؤ کا سفر بناتا ہے۔ بھینٹ سے مڑ کر کس بے ہنگم ٹریفک دھول دھواں شور و غل میں سے گزر کر آدھے گھنٹے کا سفر دو گھنٹوں میں طے کر کے وہ لوگ گھر پہنچتے ہیں۔ گھر پر دوسرے مسائل مدھکولے انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ روتے بچے خراب شدہ بجلی کے آلات بیلوں کی ادائیگی کرنا پھر سب سے بڑھ کر بد مزاج چڑی بیوی اور اس کی باتیں۔

مگر یہ سب کچھ یہ بات لکھا جاتی تھی کہ خواتین ذہنی دباؤ اور اس کے مسائل کو مردوں کی نسبت زیادہ کامیابی سے جھیل سکتی ہیں جبکہ مردوں کا بلڈ پریشر بڑھتا جاتا ہے۔ لیکن اب یہ صورتحال بھی بدل رہی ہے۔ خواتین جنہیں معاشی مسائل کے علاوہ بچوں کی پیدائش ان کی تربیت اور گھر داری بھی ایسے حالات میں سنبھالنی ہوتی ہے کہ انہیں اپنے خاوندوں سے اس بارے میں خاطر خواہ مدد نہیں ملتی وہ بھی اب ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہو جاتی ہیں۔

اس سے بھی بدترین صورتحال اس وقت ہوتی ہے جب اپنے پیڑ وراثہ کام کی نمینشن کے ساتھ آپ کی ازدواجی زندگی بھی اجڑی کا شکار ہو۔ یہ وہ صورتحال ہے جو بلڈ پریشر کو انتہائی اونچے درجے پر لانے کا باعث ہے۔ کینیڈا کی ٹورنٹو یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق افراد کی خوشگوار ازدواجی زندگی کا ان کی جسمانی صحت سے گہرا تعلق ہے۔ چونکہ اب ہم ایسے دور میں ہیں جہاں مرد اور خواتین دونوں گھر سے باہر کام کرتے ہیں یا کرنے کے خواہش مند ہیں۔ ہمیں اس صورتحال سے پیدا ہونے والے مسائل سے تندرست رہنا پڑتا ہے۔ ہمیں کچھ وقت ضرور اپنے خاوند یا بیوی کے لیے باہم بات چیت کی خاطر (بلاشبہ بچوں سے علیحدہ) نکالنا چاہیے۔ ہمیشہ اپنی شریک حیات سے پوچھیں کہ اس کا دن کیسا گزرا۔ اسے موقع دیں کہ وہ بات چیت کر کے اپنی بیز اس نکال لے۔

© SCANNED PDF By HAMEEDI

کچھ لوگوں کو یہ کام بڑا غیر حقیقت پسندانہ لگتا ہے۔ لیکن یہ کتنا ضروری ہے۔ یہ آپ کے اپنی شریک حیات پر بھروسہ کرنے اور اس کی اہمیت کو تسلیم کرنے کی بات ہے۔ اس سلسلے میں میری ایک تجویز ہے۔ اس وقت جب گھریلو معاملات قدرے بہتر ہوں اور حالات بھی اُتر سکوں ہوں تو ہر روز صرف دس منٹ کے لیے اپنی بیوی (یا خاوند) سے بات کرنے کو نکالیں۔ بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہمارے پاس ایسا کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ ایمانداری سے سوچیں اگر آپ ہر ہفتے فی وی دیکھنے کے لیے گھنٹوں وقت صرف کر سکتے ہیں تو ایک دن میں محض دس منٹ اپنے ازدواجی معاملات کو بہتر بنانے اور ایسے جذبات و خیالات کی نکاسی کے لیے نہیں کر سکتے جو آپ کے لیے اپریشن کا باعث بن رہے ہیں؟

میں ایک حقیقت بیان کرنا چاہتا ہوں۔ دن بھر کام کے دوران آپ کا بلڈ پریشر (کام کے دباؤ کی بنا پر) بڑھتا رہتا ہے۔ شروع شروع میں آپ کا جسم / خصوصاً شریانیں) بڑا لچکدار و مضبوط ہوتا ہے اور جوں ہی کام سے چھٹی ہوتی ہے بلڈ پریشر واپس نارمل ہو جاتا ہے۔ لیکن جب بلڈ پریشر میں یہ اضافہ ہر روز ہوتا رہتا ہے تو جسم کی مضبوطی و توانائی میں کمی جاتی ہے اور اب بلڈ پریشر واپس نارمل نہیں ہوتا۔ بالکل اس درجہ کے کلرے کی مانند جسے بار بار اس کی انتہائی حد تک کھینچا جائے تو اس کی لچک ختم ہو جاتی ہے اور بالآخر وہ ٹوٹ جاتا ہے۔

ٹاپ۔ اسے شخصیت:

1970ء میں سان فرانسسکو (San Francisco) کی یونیورسٹی کے دو ڈاکٹروں نے دل کی بیماریوں کے شعبے میں ایک نئے لفظ کا اضافہ کیا۔ انہوں نے غصہ و وقت کے انتہائی پائندہ اور چاہ طلب افراد کے لیے "ٹاپ" اسے شخصیت کی اصطلاح استعمال کی ہے۔ ان کے مطابق ایسے لوگوں میں دل کی بیماریوں اور ہائپر ٹینشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن اس ساری صورتحال میں کہیں نہ کہیں کچھ بات تھامنا ضرور ہے۔

اگر ہر وہ شخص بخا پنے آپ کو کامیاب و سر بلند دیکھنا چاہے دل کی بیماری یا قاتل کے خطرے سے دوچار ہو تو بھروسہ کیا میں کامیاب کاروباری افراد ڈاکٹر حکمتی لیڈر زفن کار کس طرح ختم لے سکتے ہیں؟ اور دیکھا یہ گیا ہے کہ کامیاب افراد اکثر طویل عمر کی پاتے ہیں۔ اگر لوگ وقت کی پابندی نہ کریں مقررہ اہداف بروقت پورے نہ ہوں تو کیا دنیا کا نظام چل سکتا ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ "ٹائپ اے شخصیت" والی بات آدھا سچ ہے۔ سب سے مہلک و خطرناک چیز غصہ اور دو کامیت (فکرت) ہے جو تباہ دالے حالات (Stress ful Situations) کے باعث پیدا ہوتا ہے خصوصاً ایسے افراد میں جو بہت جلد ایسے فکری جذبات کے زیر اثر آ جاتے ہیں۔ ایک تحقیق سے جس میں ایک ہزار سے زائد افراد کے بارے میں جائزہ لیا گیا۔ یہ پتا چلا کہ غصہ اور چڑچڑائی طبیعت کے افراد تباہ دالے حالات میں عام لوگوں کی نسبت تین گنا زیادہ دل کی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں اور ان میں بچپن میں ہی عمر سے پہلے دل کا دورہ پڑنے کے مواقع (عام افراد کی نسبت) پانچ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک اور ریسرچ سے یہ ظاہر ہوا کہ قصاصتہ اور بے فکرت رویہ رکھنے والی خواتین میں دل کے دورہ پڑنے یا اس سے انتقال کرنے کا خطرہ عام عورتوں کی نسبت دو گنا ہوتا ہے۔

اکثر صورتوں میں یہ نکل نہایت سست رو اور خاموشی سے ہوتا ہے۔ ہائیپر ٹینشن اور اس کے نتیجے میں ہونے والے ہارٹ ایکٹ کوئی راتوں رات رونما نہیں ہوتے۔ لیکن ہمارے اس تباہ سے بھرپور معاشرے میں غصہ اور دو کامیت (غصہ و فکرت) آپ کو اچانک اور ڈرامائی طور پر موت کے گھاٹ اتار سکتے ہیں۔ کیفیر عیا کے ایک ماہر نفسیات نے سڑکوں پر ٹریفک جام کے دوران لوگوں کے رویے کو بیان کرنے کے لیے "سڑکی اشتعال" (Road Rage) کی اصطلاح ایجاد کی ہے۔ بظاہر بڑا ہی عجیب لگتا ہے لیکن ایسے مناظر کی بار بار سنا آتے ہیں کہ ایک ڈرائیور نے دوسرے سے آگے نکلنے کی کوشش کی دوسری گاڑی کے ڈرائیور نے غصے میں کوئی گالی دی یا فحش اشارہ کیا پہلے شخص نے بندوق نکالی اور دوسرے کو گولی مار دی۔ یہ صرف مردوں کا معاملہ نہیں۔ میں نے

© SCANNED PDF By HAMEEDI

عورتوں کو بھی بازار میں گاڑی پارک کرنے پر ایک دوسرے پر چلاتے سنا ہے۔

آپ کے خیال میں یہ سب باتیں مباہفہ آرائی ہیں؟ حالانکہ ایسی صورت حال سے روز ہم سب کا واسطہ پڑتا ہے۔ روزمرہ ہمارے میں ہم ایک اصطلاح "ڈاک والوں کا رویہ" (Going Postal) ایسے لوگوں کے لیے استعمال کرتے ہیں جن کے کام کے تقاضے بے شمار اور حالات پر کنٹرول نہ ہونے کی باعث ان کا اشتعال و فکرت مہلک اور خطرناک حدوں کو چھو لیتی ہے۔ یہ اصطلاح اس وقت ایجاد ہوئی جب پوسٹ آفس کے ملازمین اپنے مسائل کی بنا پر بندوقیں استعمال کرنے پر تیار ہو گئے تھے۔

ہر ملک کے اپنے مخصوص حالات و مسائل ہوتے ہیں۔ ایک جاپانی ریسرچ کے مطابق جو لوگ ہر ماہ ساٹھ گھنٹے یا زیادہ اور عام کرتے ہیں ان کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور ان کے دل کی دھڑکن بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

دس ہزار دفتری کارکنوں پر انگلینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے نتائج سے یہ ظاہر ہوا کہ نچلے درجے کے انتظامی عہدیداروں کو دل کے عوارض کے خطرات زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔ کام کے دوران ان کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور انتظامی عاظ سے کوئی فرد جتنا نچلے درجے پر ہو اتنا ہی اس کا بلڈ پریشر زیادہ بڑھتا ہے۔

تباہی سے صرف ہم انسان ہی بری طرح متاثر نہیں ہوتے۔ کینیڈا کے ایک محقق ہانس سلی (Hans Selye) نے جنہیں اس قسم کی ریسرچ کا بانی سمجھا جاتا ہے۔ کھربوں بچوں پر تجربات کیے جب ایک تنگ جگہ میں چھوٹی آبادی بڑھ گئی تو نر چھوٹی آبادی نے جگہ کے حصول کے لیے زیادہ جارحانہ رویہ اپنایا اور بعض اوقات تو لڑتے لڑتے ان کی موت واقع ہو جاتی۔

اور مادہ چھوٹی نے بچے دینے بند کر دیئے۔

جذبائی کیفیات کا مہلک پن

دینی تباہی اور ایسی ہی دوسری فکری جذبائی کیفیات ہمارے جسموں پر نہایت ہی مہر طور پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر جن لوگوں کو دل کی دھڑکن کے بے قابو

ہونے کا عارضہ ہوتا ہے۔ کسی بھی ذہنی تناؤ کے باعث ان کا دل نہایت خطرناک طور پر دھڑکنے لگتا ہے۔ بعض اوقات تو یہ دھڑکن اتنی تیز ہو جاتی ہے کہ دل کے دورے میں ڈھل جاتی ہے۔ لیکن دوسرے لوگ بھی اس سے سہرا نہیں ہیں۔ ورلڈ ٹریڈ سینٹر نیو یارک پر حملے کے بعد عارضہ قلب کے توامات میں بہت زیادہ اضافہ دیکھنے میں آیا۔

ذہنی تناؤ کی بنا پر دل کے اندر خون کے بہاؤ میں کمی واقع ہو سکتی ہے اور اس طرح جن لوگوں کی شریانوں میں پہلے ہی رکاوٹیں ہوں ان کی موت کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ ذہنی تناؤ سے آکسیجن کی طلب میں اضافہ ہوتا ہے۔ لہذا دل کی دھڑکن اور ہلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ اسی دوران متاثرہ (غیر چکدار) شریانیوں میں خون کے زیادہ بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتی ہیں اور دل کی شریانیں سکڑ جاتی ہیں جس سے خون کی فراہمی میں حریہ کی ہو جاتی ہے۔

ذہنی تناؤ سے خون کی نالیوں کی اندرونی تہ سکڑ جاتی ہے جس کی بنا پر اچانک دل کے ہبلک دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اچانک ذہنی دباؤ کی بنا پر شریانوں کی اندرونی تہ میں بد عملی (Malfunctioning) پیدا ہو جاتی ہے اور ان کی پھیلنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ طبی اصطلاح میں اسے (Endothelial Dysfunction) کہا جاتا ہے۔ سوکڑے رینڈ کے تحقیق دانوں نے ثابت کیا ہے کہ ذہنی دباؤ کے باعث خون کی نالیوں کے پھیلاؤ میں نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے جبکہ ڈایا سٹولک ہلڈ پریشر 83 سے بڑھ کر 96 تک پہنچ جاتا ہے اور دل کی دھڑکن 63 سے 81 فی منٹ ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹروں نے ان تمام کیمیائی مادوں کی نشاندہی کی ہے جو ذہنی دباؤ، غصہ اور نفرت کے نتیجے میں فوراً آپ کے خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ان میں کورٹیسول (Cortisol) ایڈرینالین (Adrenaline) نور ایڈرینالین (Noradrenaline) اور کئی دوسرے مادے شامل ہیں جو سب کے سب ہلڈ پریشر بڑھاتے ہیں۔ دور اور نظام کے ابتداء میں یہ تمام کیمیائی مادے ہمیں "لڑنے" یا "بھاگ جانے" کے لیے تیار کرتے تھے۔ مجھے یقین ہے کہ ظالموں میں رہنے والے انسان ان خوفناک جانوروں سے مقابلہ

کرتے وقت بے اعتناء بے چینی (Anxiety) محسوس کرتے ہوں گے جو انہیں اپنا لقمہ تر بنانے کے لیے حملہ آور ہوتے تھے۔ لیکن جب اس "لڑائی" یا "بھاگ جانے" کا گھڑ گزر جاتا تھا تو وہ ابلیسی انسان کی درخت پانچنان سے ٹپک لگا کر آرام کرتے ہوں گے بعد میں وہ آگ کے گرد بیٹھ کر اپنی اس فتح کی ڈٹیکس بھی مارتے ہوں گے۔ دوسرے مغللوں میں ان کا ذہنی تناؤ اس قدر "بے رحم" نہیں ہوتا تھا جیسا کہ آج کے دور میں ہمیں درپیش ہوتا ہے۔ یہ دور جدید کی ایک "لحنت" ہے جس کا شکار مرد و زن یکساں طور پر ہو رہے ہیں۔

سویڈن کے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ ہائپر ٹینشن میں مبتلا جو لوگ تناؤ کی صورت حال سے نمٹنے کا صحیح طور پر اہتمام نہیں کرتے انہیں ذبح کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ 1982ء سے 1996ء تک ان معالجین نے 238 ہائپر ٹینشن کے مریضوں کا مطالعہ کیا وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ ان میں سے جن مریضوں نے خاصمانہ صورت حالات کا کامیابی سے سامنا کرنے کا کوئی طریقہ نہیں اپنا یا وہ معصوب سے دوچار تھے۔ ایسے لوگ کوئی بھی کام طریقے سلیقے سے نہیں کرتے۔ وہ بغیر سمجھ بوجھ کسی بھی صورت حال سے نمٹنے کے لیے دیوانہ وار کوشش کرتے ہیں اور یہی رویہ ان کے جسموں میں شکست و ریخت کا سبب بنتا ہے۔

آئیے صورتحال کا قدم بقدم جائزہ لیں۔ آپ کو اپنے کام کے دوران ذہنی تناؤ کا سامنا ہے لیکن اس پر قابو پانے کا کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آ رہا۔ کام کے ان اوقات کے دوران آپ کا ہلڈ پریشر بڑھتا جاتا ہے۔ یہی معاملہ تقریباً روز بھر آتا ہے۔ شروع میں کام کے اوقات ختم ہونے کے بعد آپ کا ہلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ لیکن روز روز کی صورتحال کے پیش نظر اب کام کے اوقات کے بعد بھی آپ کا ہلڈ پریشر اونچی سطح پر رہنے لگتا ہے اور اس طرح آپ ہائپر ٹینشن کے باقاعدہ مریض بن جاتے ہیں۔ بطور مریض جب آپ کو کوئی شدید چھڑپائی یا ذہنی عدم مدد لاحق ہوتا ہے تو آپ کے لیے ہارٹ ایٹک یا فالج کے خطرات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں اور اگر ساتھ میں آپ کا کولیسٹرول بھی بڑھا ہوا ہو سگریٹ نوشی بھی کرتے ہوں ڈیپریس میں مبتلا ہوں آپ کا طرز زندگی سست و کاہل نہ ہو تو آپ کے لیے یہ خطرات کئی گنا بڑھ جائیں گے۔ ان خطرات کا اعجازہ کرنے کے لیے کسی نجومی کی ضرورت نہیں۔

اپنے ذہنی تناؤ پر قابو پانا سیکھئے:

قدرت نے انسان میں ذہن اور جسم کے باہم تعلق کو کنٹرول کرنے کی بے انتہا صلاحیت ودیعت کی ہے۔ اس کے لیے کسی خاص قسم کی ذہانت درکار نہیں نہ ہی آپ کو سوسائٹی کے دباؤ سے بچنے کے لیے دوا یا تارک الدنیا بننے کی ضرورت ہے۔ ایک سادہ سا تجربہ کریں۔ اپنی آنکھیں بند کر کے لمحوں کا تصور ذہن میں لائیں۔ یہ سوچیں کہ آپ اس لمحوں کی قاشیں کاٹ رہے ہیں اور دس بہہ رہا ہے۔ لمحوں کی خوشبو آپ کے ذہن میں بس جاے گی اب ذرا یہ تصور کریں کہ آپ نے ایک قاش اٹھا کر منہ میں ڈال لی ہے اور اس کا کھار دس چوستا شروع کر دیا ہے۔

کیا ہوا؟ آپ کے منہ میں پانی بھر آیا! اگر کسی اندرونی طبی خرابی کی بنا پر آپ کے منہ میں پانی بھر آنے کا قدرتی عمل متاثر نہ ہوا ہو تو لمحوں کے بارے میں سوچتے ہی یہ ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح آپ کی سوچیں آپ کے جسم پر نہایت ڈرامائی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

انسانی دماغ بڑی عجیب و غریب اور حیران کن شے ہے۔ فرض کیجئے آپ کوشش کرتے ہیں کہ میں باقی کے بارے میں بالکل نہیں سوچوں گا۔ لیکن کیا واقعی آپ اس ”بڑی خلوق“ کو اپنے ذہن سے نکال سکتے ہیں۔ ہم سب کو اکثر ایسا تجربہ ہوا ہے کہ ہم کچھ مخصوص الفاظ یا گانے کی کسی دھن کو اپنے دماغ سے نہیں باہر نکال سکتے۔

اگر آپ کے پاس گھریلو بلڈ پریشر تاپنے والا آلہ موجود ہو (جو مجھے امید ہے ضرور ہوگا) تو آپ ایک چھوٹا سا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اپنے بازو میں اس کی پٹی لپٹے اور اپنا بلڈ پریشر نوٹ کیجئے۔ پھر اپنے ساتھ بیٹے کسی ایسے واقعہ/سانچے کے بارے میں جس پر آپ کو بہت زیادہ غصہ آیا ہو۔ دو تین منٹ اس حتی واقعے کے بارے میں سوچتے رہیے اور پھر اپنا بلڈ پریشر دوبارہ نوٹ کیجئے۔ یقیناً یہ پہلے سے زیادہ ہوگا۔

اچھی بات یہ ہے کہ آپ اس کے برعکس بھی کر سکتے ہیں چاہے آپ نے بلڈ پریشر کا آلہ پہن رکھا ہو یا نہیں۔ یہ بات بڑی عجیب لگتی ہے کہ عموماً غصے یا عاصمت کا

باعث بننے والی صورت احوال میں اگر آپ خوشگوار باتوں کے بارے میں سوچیں تو یہ چیز آپ کے ذہن پر انتہائی مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ خوشگوار سوچیں آپ کے دماغ کو پیغام رسانی والے عصاب کو بڑے سکون عطا کرتی ہیں۔ یہ محض ایک خواہشمندانہ (Wishful) خیال ہی نہیں بلکہ نہایت اعلیٰ ٹیکنالوجی پر مبنی ریسرچ (جس میں دماغی تصاویر و دیگر سائنسی ذرائع استعمال ہوئے) کے نتیجے میں سامنے آئی ہے۔

آپ اس کا اپنے اوپر تجربہ کر سکتے ہیں۔ بلڈ پریشر کا آلہ اپنے بازو پر باندھ کر بیٹھ جائیں۔ تین دہائیں اور بلڈ پریشر نوٹ کر لیں۔ اب دو تین منٹ کے لیے اپنی آنکھیں بند کریں اور آہستہ آہستہ لمبے لمبے سانس لیں۔ یہ تصور کریں کہ آپ کا سینہ ایک غبارے کی مانند پھول اور چمک رہا ہے۔ دو تین منٹ کی اس مشق کے بعد اپنا بلڈ پریشر دوبارہ نوٹ کریں۔ فرق دیکھ کر آپ حیران رہ جائیں گے۔

یہ ”مشق“ آپ روزانہ کرتے رہیں خصوصاً ان دنوں میں جب آپ ذہنی تناؤ والی کیفیت میں ہوں۔ آپ کے بلڈ پریشر میں نمایاں بہتری آ جائے گی۔

جس طرح دوسرے معاملات میں ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ سے ٹھننے کے سلسلہ میں بھی آپ کو تھوڑی کوشش کرنا پڑے گی اور جوں جوں آپ اس بارے میں مشق جاری رکھیں گے آپ کی یہ صلاحیت بہتر ہوتی جائے گی۔ آئندہ صفحات میں اس سلسلہ میں دی جانے والی تجاویز آپ کی جذباتی کیفیات اور اپنے ذہن پر نہایت مثبت اور حقیقی اثرات مرتب کریں گی اور (ان تجاویز پر عملدرآمد سے) آپ اپنا بلڈ پریشر اتنے ہی موثر انداز سے کنٹرول کر سکیں گے جتنا کسی مسکن ادویات کی بدولت ہو سکتا ہے۔ مسکن ادویات اور تناؤ پر قابو پالنے والی تجاویز سے سیروٹونن (Serotonin) بڑھانے میں مدد ملتی ہے جو دماغ میں ”خوشی کا پیغام رساں“ مادہ ہے۔

یہ تجربہ میں نے کئی دوستوں اور عزیزوں پر کیا ہے جنہیں ہنگیوں کے دورے پڑتے ہیں۔ آپ پوچھیں گے کہ ہنگیوں کا بلڈ پریشر سے کیا تعلق ہے؟ حقیقتاً کوئی تعلق نہیں۔ لیکن میں آپ کو ایک ڈرامائی صورتحال بتانا چاہتا ہوں کہ کس طرح جسم کے افعال و حرکات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

پنکیاں پیٹ کی جگہ (Diaphragm) میں اٹھنے کی بنا پر ہوتی ہیں جس سے گلے کی پشت میں اچانک رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور ہوا کی نالی میں خلل کے باعث مخصوص آواز پیدا ہوتی ہے۔ پنکیوں سے سانس کے پھوں کے اعصاب میں سوزش واقع ہو جاتی ہے۔ گرم گرم یا خراش پیدا کرنے والی خوراک و مشروبات کا جلدی سے حلق سے نیچے اتارنا یا شدہ نمی کے دورہ کی بنا پر پنکیاں لگ سکتی ہیں۔ پنکیوں کو روکنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں سانس روکنے، سر پر کاغذی لفافہ رکھنے، مریض کو یکدم چمکا دینا بھی شامل ہیں۔ بعض اوقات یہ تریکب کارگر ہوتی ہیں اور اکثر ناکام ہو جاتی ہیں۔ لیکن یقین کیجئے کہ میری بتائی ہوئی ترکیب سو فیصد اور ہر وقت کارآمد ہوگی۔

اس سے زیادہ بات بھی عملی طور پر ثابت ہو جائے گی کہ ہم ذہن کا استعمال کر کے جسمانی خرابی کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ یعنی اس طرح ہم ذہنی خرابی کی اٹھنے کو دور کر کے پنکیوں کو روک سکتے ہیں۔ ایک بات واضح رہے کہ یہ کوئی عجیب و غریب جتنز نہیں بلکہ ایک باقاعدہ تکنیک ہے جس کو ہم اپنے اوپر یا کسی بھی دوسرے طور (جو پنکیوں کا شکار ہو) پر آزما سکتے ہیں۔

سب سے پہلے تو کوئی ایسی جگہ تلاش کیجئے جہاں آپ بالکل تنہا ہوں۔ زیادہ لوگوں کی موجودگی میں چاہے وہ دوسری ہوں آپ مؤثر طور پر اپنی توجہ مرکوز نہیں کر سکتے۔ بہتر ہے کہ دوشیانہ مہم کردی جائیں۔ ضروری نہیں کہ بالکل بجاویں۔ آلتی پالتی مارکر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی کمر بالکل سیدھی آپ کے بازو ٹانگوں پر اس طرح رکھے ہوں کہ پتیلیاں باہر کی طرف اور انگلیاں تھوڑی اندر کی طرف مڑی ہوئی ہوں۔ آپ سمجھ رہے ہوں گے کہ میں آپ کو ہندو یوگا کا کوئی آسن سکھانے والا ہوں۔ ایسی کوئی بات نہیں۔ آپ میرا یقین کریں اور جب تک اسے آزمائیں اسے قبول یا مسترد نہ کریں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ ایک لمبی گہری سانس لیتے ہوئے یہ سوچیں کہ آپ کی چھاتی ایک غبارہ ہے جسے آپ نے پورا پورا بھلنا ہے۔ جب آپ ایسا سوچیں گے تو آپ زیادہ سے زیادہ ہوا اپنے اندر سمیٹ لیں گے لیکن مزید کوشش کیجئے۔ اب اس سانس کو جتنی

زیادہ دیر آپ روک سکتے ہیں روک لیجئے۔ اس دوران آپ کی کمر بالکل سیدھی رہنی چاہیے۔ اب آہستہ آہستہ اپنی سانس کو خارج کیجئے۔ ایسے کرتے وقت بھر اپنے جسم (سینہ) کو غبارہ تصور کیجئے جس میں سوراخ ہو گیا ہو اور اس میں سے ہوا خارج ہو رہی ہو۔ ہوا خارج کرتے وقت اپنے جسم کو آگے کی طرف جھکائیے تاکہ چھاتی آپ کی ٹانگوں کی طرف جھک جائے۔ جب آپ سمجھیں کہ تمام ہوا خارج ہو چکی ہے اور سانس باہر کی طرف نکال لیں۔ پھر دوبارہ بہت آہستہ آہستہ غبارے میں ہوا بھرنی شروع کیجئے اور اس دوران آپ کی کمر واپس پہلے والی سیدھی حالت میں چلی جائے۔ اس ہوا کے بارے میں سوچئے محسوس کیجئے کہ آپ کے جسم میں کس طرح ہوا داخل ہوتی ہے اور کس طرح خارج ہوتی ہے۔ اسی عمل کو چند بار دہرائیے۔ اپنے جسم کو مکمل طور پر تھک سون رکھیے۔ اس دوران کوئی اور خیالات بننے ذہن میں نہ لائیے۔ بس صرف سانس اندر سمیٹنے اور باہر نکالنے کے بارے میں سوچتے رہئے اور یہ کیا ہوا؟ آپ کی پنکیاں ختم ہو گئیں۔

یہ تکنیک کبھی ناکام نہیں ہوتی اور جس کسی کو بھی میں نے یہ سکھائی ہے۔ وہ دوسروں کو سکھانے کے لیے بے قرار رہتا ہے۔ اگر آپ کو پنکیاں گئیں تو آپ بھی اسے مستحکم کریں۔

اس عمل سے آپ کو ایک اور غیر متوقع منفی فائدہ (بونس) بھی حاصل ہوتا ہے۔ وہ یہ کہ آپ نمایاں طور پر تھک سون محسوس کرنے لگتے ہیں۔ آپ کو یہ مشق بتانے کا ایک مقصد یہ بھی ہے۔ ضروری نہیں کہ یہ کرنے کے لیے آپ بچل گئے کا انتظار کریں۔ آپ اسے روزمرہ کی مشق کے طور پر بھی اپناتے ہیں اور آپ کو یہ اپناتی بھی چاہیے۔ جتنی کثرت سے آپ یہ (تھک سائز) (مشق) کریں گے اتنا ہی زیادہ تھک سون حالت میں آپ ہوتے چلے جائیں گے۔

تھوڑی سی مشق کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ نہ صرف آپ پنکیاں روک سکتے ہیں۔ بلکہ بے چینی کے کسی معاملے پر بھی قابو پا سکتے ہیں۔ لیکن آپ کسی بھی ایسے بے چینی کے معاملے کے وقوع پذیر ہونے کا انتظار نہ کریں۔ ہر ہنر کی مانند اس سلسلے میں کچھ پریکٹس کی ضرورت ہوگی۔ بہتر ہوگا کہ آپ یہ پریکٹس اس دوران کریں جب آپ بے

جین پریشان یا غصہ کی حالت میں نہ ہوں۔ بھر ہوگا یہ دیکر سناؤ آپ اپنے دن بھر کے کام کے دوران کریں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کہاں ہیں۔ کام پر مگر میں یہ کہیں اور۔۔۔ ہر جگہ آپ کو اس کام کے لیے کوئی نہ کوئی جگہ بصر آتی جائے گی۔

اگر آپ اوپر دی گئی تکنیک کی پریکٹس کیے بغیر اس انتظار میں رہے کہ کب آپ کا موڈ خراب ہو تو اس صورتحال میں آپ اپنے آپ کو مکمل طور پر پُر سکون کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ لیکن اگر آپ نے سوچہ پڑنے سے پیشتر ہی اس تکنیک کو کئی بار آزمایا ہوگا تو آپ یہ دیکھیں گے کہ کس طرح آپ اپنی نفرت اور غصہ ہوا میں اڑا سکتے ہیں۔ حقیقتاً اور سچ ہے۔

اگر آپ اپنے کاروباری ساتھیوں کے ساتھ کسی بات چیت میں مصروف ہیں۔ یا گھر پر اور ہر بات کرنے کے لیے گھر کے لوگوں سے ٹوکنگو ہوں۔۔۔ وہاں بھی کم از کم آپ اپنی بھی سانسیں تولے سکتے ہیں۔ ایک پرانا مقولہ ہے ”غصے میں آنے سے پیسے دس تک گنو“ اس کی بجائے آپ دس لپٹی سانسیں اندر کھینچیں اور باہر نکالیں۔ آپ کے اشتعال میں نمایاں کی واقع ہوگی

جوں جوں وقت گزرتا جائے گا اس لیے سانس لینے کی افادیت آپ پر واضح ہوتی جائے گی۔ اس کام کے لیے آپ دن بھر میں پانچ یا دس وقفے کے دو دو وقفے کر سکتے ہیں۔ آپ جو کچھ کرتے ہیں یہ ایک قسم کا مراقبہ ہے۔ ہو سکتا ہے آپ لفظ ”مراقبہ“ سے چڑتے ہوں لیکن کیا ”مراقبہ“، ”ادویات“ کی نسبت بہتر نہیں؟

ایک اور قابل توجہ چیز جسے آپ کو لازماً آزمایا چاہیے وہ ہے ”الغافہ خیال“ (Mindfulness)۔ ”الغافہ خیال“ مراقبے سے بالکل مختلف چیز ہے اور اکثر لوگ اس سے ناواقف ہیں۔ یہ کیا بات کے بارے میں شعوری طور پر سوچے یا توجہ مرکوز کرنے کا نام ہے۔ مراقبے میں لوگ اپنے ذہن سے ہر بات نکالنے کی کوشش کرتے ہیں اور یہ ہر کسی کے بس کا روگ نہیں۔ کم از کم میرے لیے تو یہ ناممکن ہے۔ اس کے بجائے میں شعوری طور پر کسی بات کا کام کے بارے میں سوچنے کو ترجیح دیتا ہوں مثلاً جیسے میرا سانس لینے کا مکمل یا پھر سیر کرتے ہوئے میں چلنے کے عمل کی میکانیات پر غور کرتا اور توجہ مرکوز رکھتا

ہوں۔ یعنی آگے جاتے ہوئے اپنی پچھلی ٹانگ پر توازن قائم کرنا پھر پچھلی پاؤں کو خم دیتے ہوئے ٹانگ کو آگے کی طرف دھکیلتا جبکہ اس دوران اگلی ٹانگ پیچھے کی جانب حرکت کرتی ہے اور اسی طرح یہ عمل جاری رہتا ہے۔ یا پھر میں اپنے دل کے بارے میں سوچنے لگتا ہوں کہ کس طرح یہ میرے سینے میں دھڑکتے ہوئے مبلوں تک پھیلی شریانوں میں سے خون میرے جسم کے کونے کونے تک پہنچاتا ہے۔ یا پھر میں آسان کو سختے ہوئے بادلوں کو دیکھ کر حیران ہوتا ہوں۔ آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں چاہے آپ گھر پر کام میں مصروف ہوں یا کہیں اور لیکن ایک احتیاط کیجئے کہ کسی انتہائی توجہ طلب اور خطرناک کام کے دوران ایسا نہ کریں۔ مثلاً اگر آپ ٹیکسری میں کسی مشین آ رہے پر کام کر رہے ہیں یا کوئی خراوشین یا مشینی ہتھوڑا آپ کے زیر استعمال ہو تو ”الغافہ خیال“ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ماہرین نفسیات نے ”حیاتیاتی بازری“ (Biofeedback) نامی ایک تکنیک دریافت کی ہے جس میں دل کی دھڑکن یا سانس کی آمد و رفت پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ اس میں فیڈ بیک ایک ایسی مشین سے آتا ہے جو بلڈ پریشر یا دل کی دھڑکن (بعض صورتوں میں دونوں) کی پیمائش کرتی ہے۔ اگرچہ یہ مشین اور اس کی تربیت کافی لمبی ہے لیکن کچھ لوگوں کے خیال میں یہ تکنیک بہت مفید ہے۔

ذہنی تناؤ پر قابو پانے کے اور بھی کئی طریقے ہیں۔ تقریباً سب ڈاکٹر اور ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ سب سے بہترین طریقہ ”ورزش“ ہے۔ اگر یہ لفظ آپ کو پسند نہیں تو آپ اس کی بجائے ”جسمانی سرگرمی“ (Physical Activity) کے الفاظ استعمال کر سکتے ہیں۔ یعنی دوسرے لفظوں میں آپ کے لیے ضروری نہیں کہ کسی ورزش گاہ (Gym) میں جا کر کوئی روایتی ورزش مثلاً دوڑنے والی مشین (Treadmill) پر دوڑتے رہیں۔ وہی جسمانی سرگرمی آپ کو نہ سکون بخائے گی جس کو آپ پُر مہذب طور پر انجام دے سکیں۔ مختلف جسمانی سرگرمیوں کے بارے میں تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ باقاعدہ ورزش کی جگہ آپ کو باغیانی، سائیکل چلانے، پیدل سیر کرنے، حتیٰ کہ اپنے گھر کی تیزی سے صفائی کرنے سے بھی اتنی ہی فائدہ ہو سکتا ہے۔ میری بیوی جانتی ہے کہ جب مجھے کسی بات پر غصہ آتا ہے تو میں فوراً کچن کی صفائی کرنے لگ جاتا ہوں یا گھر کا کوئی اور

کام بڑی تیزی سے کرنے لگتا ہوں۔ بلاشبہ اسے اس بات پر کوئی اعتراض نہیں ہوتا!

اب کام کام میں بھی فرق ہے۔ کسی شخص کا "کام" دوسرے کا مشغلہ ہو سکتا ہے۔ بلاشبہ ایک پیشہ ور یو جی کو اگر اس کے فارغ وقت میں لکڑی کا کام کرنے کو کہا جائے تو اسے یہ بات پسند نہیں آئے گی۔ لیکن اس کے برعکس میں نے کئی لوگ دیکھے ہیں جن کا پیشہ وکیل ڈاکٹر یا کوئی اور کاروبار ہوتا ہے لیکن وہ اپنے گھر کے تہ خانے میں بڑی سرت و شادمانی سے پرندوں کے گھریا کوئی اور لکڑی کی اشیاء بناتے رہتے ہیں۔ کچھ لوگ مجھے مل کرتے ہیں۔ کئی دور بین اور پرندوں والی کتاب لے کر گھر کے کچھ اڑے پرندوں کی شناخت کرتے رہتے ہیں۔ جو بھی آپ کا مشغلہ ہو۔ اس سے آپ کو لطف اندوز ہونا چاہیے تاکہ آپ کا ذہن تازہ رہے اور نئے نئے خیالات اس سے ہمارے۔

دیکھیں میں آپ کو بتا دوں کہ کئی وی دیکھنا کوئی ریلیکس (Relax) کرنے کا اچھا طریقہ نہیں ہے۔ میں اس بارے میں غیر ضروری غنئیگی نہ سہل میں تو نہیں جانتا چاہتا لیکن یہ بات سچ ہے کہ کئی وی سکریں کو سہل دیکھتے رہنے سے ذہن اس طرح نہ سکون نہیں ہوتا جس طرح کہ کسی مداح کے ہاں کوئی کتاب رسالہ دیکھنے سے ہو جاتا ہے۔ کئی وی کے سامنے کم سے کم وقت گزاریں اور دوسری سرگرمیوں پر توجہ دیں۔

کیا آپ کو جانوروں سے بھی؟ مختلف تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہالتو کتا رکھنا اسے سیر پر اپنے ساتھ لے جانا بلاشبہ پریش کو نازل کرنے میں بہت مدد دیتا ہے۔ بعض ڈاکٹر اور ماہرین نفسیات تو ایسے مریضوں کے لیے ہالتو کو نور رکھنے کی بڑی مدد و سفارش کرتے ہیں۔ عمر رسیدہ افراد کے سرگرمیوں میں اکثر بچوں اور کتے رکھے جاتے ہیں تاکہ وہ ان کے سکین ان سے اپنا دل بہلائیں اور نہ سکون دیں۔

ایک نہایت قابل غور بات اور ہے۔ آپ کا خود اپنے بارے میں رویہ کیا ہے؟ کیا آپ اپنے ساتھ اچھا اور بہتر سلوک روا رکھتے ہیں؟ اکثر مرد و خواتین اپنی بجائے دوسروں کے لیے بہت زیادہ بھڑکی کرتے ہیں تاکہ ان کی اپنی ذات اس حوالے سے ترجیحات میں بہت نیچی رہے۔ براہ کرم اپنے آپ سے عمدہ سلوک کیجئے اور یہ ایک دفعہ کی بجائے باقاعدگی سے کرتے رہیے۔ میری بیوی کو چہرے کا مساج

(Facial) کروانا بہت پسند ہے جبکہ مجھے اپنے جسم کی مالش کروانا اچھا لگتا ہے۔ میں نے اس کام کے لیے ہر دو ہفتے بعد جس کی رات مقرر کر رکھی ہے اور اس کا میں پتھر رہتا ہوں تاکہ ہفتے بھر کے کام کے بعد سکون حاصل کرنے کا ایک بہترین موقع میسر آ سکے۔ یہ شوق بہت مہنگا ہے؟ جی ہاں لیکن میری اپنی ذات بھی تو اصول ہے!

اسی طرح اتوار کی صبح کو میری بیوی کے دلے کا پیالہ بنا کر مجھے مل کرتے ہوئے اسے کھانا پسند کرتی ہے۔ چاہے اس دوران اسے کتنا ہی ضروری کام کرنا ہو اور انتظام ہفتہ پر میں کبھی اپنے دفتر میں موجود نہیں ہوتا بلکہ گولف کھیلتا ہوں۔ دوستوں کے ساتھ چھپلیاں پکڑتے جاتا ہوں یا ہائیکنگ (Hiking) کرتا ہوں۔ جب میں ان کاموں میں مصروف ہوتا ہوں تو میری بیوی اپنی سہیلیوں کے ساتھ برج کھیلتی ہے۔ اس میں وہ بڑی ماہر ہے اور اسے پوری تدریسی استعداد اور سنجیدگی سے کھیل کھیلتی ہے۔ ہم دونوں میاں بیوی پورا ہفتہ بڑی محنت کرتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ تفریح اور کھیل کے لیے وقت نکالنا نہیں بھولتے۔ آپ کو بھی ایسا ہی کرنا چاہیے۔

کیا آپ اپنی تازہ پڑاؤ کا پالنے کے لیے ادویات استعمال کرتے ہیں؟ بلاشبہ ولیم (Valium) اور اس قسم کی کئی ادویات ڈاکٹر اس سلسلے میں تجویز کرتے ہیں۔ لیکن ان سب دوائیوں کے سائینڈیٹک ضرور ہوتے ہیں کم از کم غنودگی تو سرور ہوتی ہے۔ آپ نہ سکون ہونا چاہتے ہیں خیر کے شمار سے مدد ہونا نہیں۔ مجھے یہ بتاتے ہوئے بے مدد خوش ہو رہی ہے کہ اس کا بھی ایک مکمل طور پر قدرتی متبادل موجود ہے جسے میں نے خود بھی پوری تسلی سے استعمال کیا ہے۔

بڑ چائے میں ایک کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے جس کا نام ال تھیانین (L.Theanine) ہے۔ سالوں سے بہت سے خواہش مند حضرات بڑ چائے کے مسکن اثرات سے مستفید ہو رہے ہیں اور ال تھیانین (L.Theanine) ہی وہ چیز ہے جو تازہ کو کم کر کے غنودگی کے بغیر سکون مہیا کرتا ہے۔ یہ قدرتی مادہ چھوٹی آنت میں جذب ہوتا ہے اور جہاں سے خون میں شامل ہو کر دماغ تک پہنچ جاتا ہے۔ یہاں پر یہ دماغ کے اندر مسکن ادویات کی بنا پر پیدا ہونے والی الغالہ میں ہانے کی تحریک دیتا ہے۔ اس سے

نیچے میں پٹا لہریں (Beta Waves) کم ہو جاتی ہیں اور انسان مکمل طور پر چاق و چوبند لیکن نہ سکون ہو جاتا ہے۔

ایل۔ تھیانین (L-Theanine) کے ممکن اثرات استعمال کے تیس منٹ کے اندر شروع ہو جاتے ہیں اور یہ آٹھ سے بارہ گھنٹوں تک قائم رہتے ہیں۔ ان پر کسی دوا یا خوراک کا بھی کوئی اثر نہیں ہوتا اور آپ یہ قدرتی کمیائی مادہ کبھی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ سونے سے تقریباً ایک گھنڈ پہلے اسے استعمال کریں تو آپ کو بہتر اور نہ سکون نیند آنے کی اور اگلے دن کے ذہنی تناؤ سے نمٹنے کے لیے تپ نہتا زیادہ حیر ہوں گے۔ جس دن آپ کو خصوصی طور پر تناؤ کا سامن ہو تو آپ کے 100 ملی گرام سے 200 ملی گرام تک ایل۔ تھیانین (L-Theanine) استعمال کرنے سے جی ان کن نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ یہ بات قابل توجہ ہے کہ اگر آپ پہلے ہی نہ سکون ہیں تو اس کے استعمال سے آپ کو کوئی فرق محسوس نہیں ہوگا البتہ پریٹنی یا ذہنی تناؤ کے وقت اس کے فوائد سامنے آتے ہیں۔

ایل۔ تھیانین (L-Theanine) کے بطور ممکن استعمال کے مؤثر اور محفوظ ہونے پر درجنوں تحقیقات موجود ہیں۔ میں ذاتی طور پر اسے اپنا مددگی سے استعمال کرتا ہوں۔ مثال کے طور پر میں تیز کاری کے دوپ اپنے آپ کو مستعد رکھنے کے لیے پیتا ہوں لیکن ایل۔ تھیانین (L-Theanine) کے استعمال کی بدولت مجھے کسی قسم کی خلی کا احساس نہیں ہوتا اور جب کبھی مجھے کوئی کام مقررہ وقت میں کرنے کے تناؤ و پریٹنی کا سامنا ہوتا ہے یہ زندگی کے دوسرے تقاضوں کی بنا پر کوئی مسائل درپیش ہوتے ہیں تو یہ (Amino Acid) کسی ادویاتی سائیڈ ایفیکٹ کے بغیر مجھے نہ سکون دکھاتا ہے۔ بلاشبہ نہ سکون رہنے کے لیے میں دوسرے طریقے یعنی گہرے سانس لینا اور جسمانی سرگرمی وغیرہ بھی استعمال کرتا ہوں۔ ایل۔ تھیانین (L-Theanine) انٹریٹ پر اور مختلف میڈیکل شوروں پر مختلف ناموں سے فروخت ہوتی ہے۔ چینیائی کمپنی تائیو (Taiyo) کی تیار کردہ یہ مرکب تھین تھیانین (Suntheanine) کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے اور اس کے نتائج بہت ہی بخشن ہیں۔

اگلی بار اگر آپ کو کسی بات پر انتہائی غصہ آئے اور آپ آگ بگولہ ہو رہے ہوں تو اپنے آپ سے یہ سادہ سا سوال کریں ”کیا یہ (بات) اتنی اہم ہے کہ اس کے لیے جان گواہی جائے؟“ میں سمجھتا ہوں کہ اگر میرے والد کو اپنی موت سے پہلے یہ علم ہوتا کہ میںوں سے انہیں جس ذہنی تناؤ کا سامنا ہے وہ ان کے لیے مہلک ہارٹ ایٹک کا موجب بنے گا تو انہوں نے اپنا سنور بند کر دیا ہوتا اور کبھی ادھر کا رخ نہ کرتے۔ وہ اس میڈیکل سنور کو بچ کر کہیں اور نہایت آرام سے بطور فارماسسٹ (Pharmacist) زندگی گزار رہے ہوتے۔

کیا آپ کا کام آپ کے لیے جان لینا این رہا ہے؟ یا تو کام کی پریٹنوں سے غصے کا طریقہ ڈھونڈ بیٹے یا پھر کوئی اور کام کر لیجئے۔ کیا آپ کی بیوی آپ کو اکثر بہت زیادہ غصہ دلاتی ہے؟ اس کا حل ڈھونڈ بیٹے۔ کیا کچھ معاملات ایسے ہیں جن کے باعث آپ راتوں کو سو نہیں سکتے؟ ان کے بارے میں اپنے کسی دوست یا عزیز کو رازدار بنائیے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرتے رہیں کہ ذہنی تناؤ سے بچنے کے لیے آپ کو ادویات درکار ہیں یا کسی دوسرے طریق علاج (Therapy) کی ضرورت ہے۔ اپنے بارے میں آپ خود بہتر جانتے ہیں کہ کون سی بات / چیز آپ کو مختل / پریٹن کر سکتی ہے۔ اس لیے خود آپ ہی اس استعمال / پریٹنی سے نمٹنے کے بارے میں صحیح قدم اٹھ سکتے ہیں۔ اگر میرے تجویز کردہ اقدامات کے باوجود آپ کا ہلڈ پریشر زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔ بہر صورت اپنے دل پر سے بوجھ کم کیجئے۔

ہمیشہ یہ چیز اپنی ذہن میں رکھیں۔ ”کیا کوئی مسئلہ / بات اس قدر اہم ہے کہ اس کے لیے جان گواہی جائے؟“ آپ جانتے ہیں کہ جواب کیا ہوگا ”ہرگز نہیں بھائز میں جائے؟“



سگریٹ نوشی ترک کیجئے

سارے اٹھادو ہزار آپ کے علم میں ہوں گے۔ امریکہ میں ہر سال انیس ہزار سے زائد افراد سگریٹ نوشی کی بنا پر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایک مطالعہ نووی تحقیق کے مطابق ایک عام سگریٹ نوش اپنی زندگی میں ایک لاکھ ساٹھ ہزار ڈالر کا سرمایہ نظر نش کر دیتا ہے۔ امریکہ میں اموات کی حاملہ شرح تقریباً چار لاکھ ہے جن میں سے ایک لاکھ اسی ہزار افراد دل کے دوروں یا فالج کی بنا پر مرتے ہیں۔

سگریٹ نوشی سے دل کے دورے کے خطرات تین گنا بڑھ جاتے ہیں۔ جریدے لانسٹ (The Lancet) کے 19 اگست 2006ء کے شمارے میں یہ بتایا گیا ہے کہ صرف سگریٹ نوشی نہیں بلکہ تمباکو کے ہر قسم کے استعمال سے ہارٹ ایک کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ایک سابقہ سگریٹ نوش ہونے کے ناتے سے میں محسوس کر سکتا ہوں کہ اس پر آپ کے کیا تاثرات ہوں گے۔ میرا یقین کیجئے کہ میں کوئی واضح نہیں ہوں۔ نہ ہی میں آپ کو سگریٹ چھوڑنے پر قائل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ یہ ہیئت آپ کے ڈاکٹر بیوی دوستوں یا بچوں سے بھی آپ کو مل جاتی ہوگی۔ لیکن اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے پر آمادہ ہیں تو میں اس بارے میں آپ کی مدد ضرور کر سکتا ہوں اور میں آپ کو ایسے راستے پر

ڈال دوں گا جو اس مسئلے میں آپ کے مدد و معاون ہوگا۔

حقیقت یہ ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں دی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو واقعی اسے چھوڑنا چاہتے تھے۔ نہ تو اس بارے میں کسی نے ان سے کچھ کہا تھا اور نہ ہی انہوں نے کسی کے ذریعے یہ کیا تھا۔ بس انہوں نے مصمم ارادہ کیا اور اپنے آپ سے پوری سچائی سے یہ کہہ ”میں نے سگریٹ نوشی چھوڑنی ہے۔“ اگر آپ یہ کہیں کہ ”مجھے سگریٹ نوشی چھوڑ دینا چاہیے“ تو یہ کافی نہیں ہوگا۔ مجھے امید ہے کہ آپ واقعی سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں بالکل اسی طرح جس طرح پچیس سال پیشتر میں چھوڑنا چاہتا تھا اور بالآخر میں نے اپنی محبوبہ اپنی دوست اپنی سگریٹ کو اودا کر کہہ دیا۔

سگریٹ نہ پینے والے افراد سگریٹ نوشوں کا مسئلہ سمجھ ہی نہیں پاتے۔ وہ کہتے ہیں ”کیا ہے؟ محض عادت ہی تو ہے اس پر قابو پا لو“، ”لاکھوں لوگوں نے سگریٹ چھوڑے ہیں۔ تم بھی چھوڑ دو“، ”اگر تمہیں مجھ سے محبت ہے تو بس میری خاطر سگریٹ چھوڑ کر دو!“

ایک دفعہ کافی کے وقفہ میں ایک سگریٹ نوش نے مجھ سے کہا (جب ہم دونوں کسل لگا رہے تھے) ”سگریٹ نوشی کے بغیر زندگی گزارنے کا تو میں تصور بھی نہیں کر سکتا!“ میری صورت حال بھی ایسی ہی تھی۔ سگریٹ نوشی میری زندگی کا لازمی حصہ تھی۔ اب میرے خدائے سگریٹ میرے بہترین دوست تھے بلکہ اس سے بھی کچھ زیادہ۔ میرا دکھ میری خوشی میرے مسائل سب کچھ میرے ساتھ بانٹنے والے دوست سے بھی بڑھ کر سگریٹ میرے محبوب تھے۔ پال سائمن (Paul Simon) کا گانا ہے۔ ”محبوب سے چھڑنے کے سوسہا نے ہیں!“ لیکن مجھے تو اس محبوب (سگریٹ) سے چھڑنے کا کوئی بھی کارگر بہانہ یا راستہ نہیں مل رہا تھا۔

مارک ٹوئین (Mark Twain) کی بڑی مشہور کہاوٹ ہے۔ ”سگریٹ چھوڑنا بڑا اعلیٰ آسان ہے“ میں نے کئی بار چھوڑے ہیں!“ اسی طرح میں نے بھی کئی بار سگریٹ چھوڑے لیکن میرے سگریٹ چھوڑنے کا یہ وقفہ کبھی بھی دو دن سے زیادہ طویل نہیں ہوا۔

بطور چرٹسٹ کالج میں تربیت کے دوران میں ہمیشہ نیلے دھویں کے بادلوں میں گھرا رہا۔ یہ دھواں میرے اپنے اور میرے ساتھیوں کے منہ سے برآمد ہوتا تھا۔ ہماری گاڑی چلتی ہی سگریٹ اور کافی پر تھی۔ ان دونوں چیزوں کے بغیر ہم کھنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے تھے۔ بالخصوص سگریٹ کے بغیر۔ میں مارلبورو (Marlboro) سگریٹ چتا تھا۔ اٹھارہ سال کی عمر میں مارلبورو کے ٹی وی اشتہار میں دکھائے گئے ہیرو سے بہت متاثر تھا۔ جب وہ کپ فائر سے چلتی گاڑی نکال کر اپنی سگریٹ سلگاتا تو مجھے بہت اچھا لگتا تھا۔ میں بھی اسی کی، تندر نظر آتا چاہتا تھا۔ یہ لگ کہاں ہے کہ مارلبورو (Marlboro) کے اشتہار والے اس ہیرو کی موت (سگریٹ نوشی کی بنا پر) سمجھ بھڑوں کے کیغیر سے ہوئی۔

حتیٰ کہ میرا نازیبا لونی کا پروفیسر بھی بلا کا سگریٹ نوش تھا۔ وہ اکثر اپنے لیکچرز کے دوران بھی سگریٹ کھاتا تھا۔ کچھ سالوں بعد مجھے پتہ چلا کہ وہ دل کے دورے کے باعث فوت ہو گیا۔

کالج سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد مجھے ایک نہایت اچھی ملازمت مل گئی۔ مجھے جیسے نو جوان کے لیے یہ سب بہت مقبول نظر آ رہی تھی۔ اب تو سگریٹ جلانے بغیر میں فون بھی نہیں اٹھاتا تھا۔ کسی میٹنگ میں شرکت کرتے ہوئے یا کافی پیچے وقت سگریٹ ہر لمحہ میرے ہاتھ میں ہوتی تھی۔ مجھے یاد ہے کہ میں کہا کرتا تھا کہ میں اس شخص کو ہزار مار بخوشی انعام دوں گا جو مجھے کوئی ایسی دوائی یا انجکشن دے دے کہ میں صبح اٹھوں تو سگریٹ نوشی ترک کر چکا ہوں۔ ان دنوں ایک ہزار ڈالر بہت بڑی رقم تھی۔ لیکن میں یہ بھی کہہ کرتا تھا کہ اگر مجھے ہزار ڈالر اس بات کے لیے دیے جائیں کہ میں سگریٹ چھوڑ دوں تو میرے لیے ایسا کرنا ممکن نہیں ہوگا۔

جب آپ نے پہلے پہل سگریٹ نوشی شروع کی تو کیا آپ نے کبھی آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اس کی مشق کی تھی؟ میں نے ایسا کیا تھا۔ باقاعدہ مشق سے میں نے تنہوں میں سے دھواں نکال سیکھا۔ میں کوشش کرتا تھا کہ فلمی ہیروؤں کی مانند سگریٹ چٹا نظر آؤں۔ مجھے اپنا سگریٹ لائٹر بہت پسند تھا اور میں اکثر اس سے کھیلتا رہتا۔

1978ء میں پہلی بائی پاس سرجری (Bypass Surgery) کے بعد

ہسپتال سے فارغ ہو کر جوئی میں گھر آیا تو میں نے شراب کا گلاس سامنے رکھا اور مارلبورو سگریٹ جلائی۔ کیونکہ میرے ڈاکٹر نے مجھے بتایا تھا کہ میرے اندر جو خرابی قلمی دوا میں نے دور کر دی ہے۔ اس نے یہ بھی کہا تھا کہ میں اپنی زندگی سے لطف اٹھاؤں اور اس سرجری کو بالکل بھوں جاؤں۔ بعد میں ایک بین الاقوامی شہرت یافتہ ماہر امراض قلب نے مجھے کہا کہ اگر میں روزانہ چھ سات سگریٹ پی لیا کروں (اس وقت تک میں سگریٹ نوشی کم کر کے اس مقدار تک آ گیا تھا) اور اس سے مجھے دن بھر سکون (Relax) رہنے میں مدد ملتی ہے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن اب طبی حلقوں کی رائے اس بارے میں بہت بدل چکی ہے۔

سگریٹ نوشی میں نے جولائی 1979ء میں چھوڑی۔ اس وقت تک مجھے پتہ چل چکا تھا کہ سگریٹ نوشی ترک کرنا میرے لیے بہت ضروری تھا اور میں اسے چھوڑنے کا خواہشمند بھی تھا۔ اب میں پالیس سگریٹ روزانہ نہیں پیتا چاہتا تھا۔ کیونکہ سگریٹ اب مجھ پر پوری طرح مادی ہو چکے تھے۔ اب میرے لیے سگریٹ نوشی کوئی بڑا لطف چیز نہیں رہی تھی۔ خوش قسمتی یہ ہوئی کہ میں انتہائی شدید بیمار ہو گیا۔ ہوا یوں کہ ایک صبح جب میں اٹھا تو میرے گلے میں سخت درد محسوس ہوا۔ میں نے حسب معمول دن کا آغا سگریٹ سے کرنے کی کوشش کی تو دھواں میرے گلے کو اسزے کی طرح کاٹا محسوس ہوا۔ میں نے سوچا آج دن بھر سگریٹ نہیں پیوں گا اور حقیقت میں نے اپنا سگریٹ کا پیکٹ کوڑے میں پھینک دیا۔ اگلی صبح شدید بیماری کے باوجود میں باہر نکلا اور سگریٹ کا ایک اور پیکٹ خرید لیا۔ جب میں نے سگریٹ جلا یا تو پھر پہلے کی طرح میری بری حالت ہو گئی۔ میں نے سوچا ٹھیک ہے یک اور دن سگریٹ پیے بغیر گزار لیتا ہوں۔ سگریٹ کی ڈیبا پرے پھینک کر میں گھر واپس آیا اور بستر میں لیٹ گیا۔ یہ معاملہ اسی طرح کوئی ایک ہفتے تک چلا۔ جب مجھے خیال آیا کہ سگریٹ نوشی کے بغیر گزارا یہ میرا سب سے طویل وقفہ تھا۔ پھر میں نے کہا کہ چلو "ایک دن اور" بغیر سگریٹ کے گزاروں۔

اگلے چند ہفتے میں سگریٹ کے بغیر "ایک دن اور" کرتے اس طرح گزارے جس طرح کوئی مادی شرابی شراب کے بغیر گزارتا ہے۔ جب میں کام پر واپس گیا تو میں

نے منہ میں داغوں والی تیلیاں (Tooth Pick) دہائیں اور دھری میٹنگز کے دوران گولیوں چھٹا رہا۔ اس کے علاوہ سگریٹ کے بغیر گزارہ کرنے کے لیے میں نے کچھ دوسری تراکیب و تکنیکس بھی استعمال کیں آپ پوچھیں گے کیا ایسا کرنا مشکل تھا؟ میں یہ کہتا ہوں کہ یہ میری زندگی کا سب سے مشکل ترین کام تھا۔ کیا مجھے اس میں کامیابی ہوئی؟ بلاشبہ جولائی 1979ء کے بعد سے میں نے سگریٹ نہیں پی۔

یہاں میں کچھ ایسی باتیں آپ کو بتانا چاہوں گا جنہوں نے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں میری مدد کی اور میں وہ سب تفصیلات بھی پیش کروں گا جو میں نے مختلف طبقوں سے ریسیرچ کے دوران جمع کیں۔ علاوہ ازیں سگریٹ نوشی چھوڑنے کے مختلف طریقوں کا موازنہ بھی آپ کے لیے پیش کیا جائے گا اور کچھ ایسے امدادی ذرائع کا ذکر بھی ہو گا جو 1979ء کے دور میں موجود نہیں تھے۔ بشرطیکہ آپ ایک ایسے مقام پر پہنچ چکے ہوں جب آپ سگریٹ نوشی سے چھڑکا رہے ہوں کیونکہ اب آپ یہ تسلیم کر چکے ہوں گے کہ سگریٹ نوشی اب لطف اٹھانے کے لیے نہیں بلکہ اب آپ اس کے ظلم ہو چکے ہیں۔ جتنا آپ کو ان سے محبت تھی اتنی ہی دلی طور پر اب نفرت کرتے ہیں۔ یہی وقت ہے کہ میں آپ کی (سگریٹ نوشی سے نجات پانے میں) مدد کر سکتا ہوں۔

سگریٹ کب نہیں چھوڑنے چاہئیں:

تصوراتی طور پر تو سگریٹ نوشی کسی بھی وقت چھوڑی جا سکتی ہے۔ لیکن ہمیں اس معاملے کو حقیقت پسندانہ طریقے پر سمجھنا چاہیے۔ جن دنوں آپ غیر معمولی ذہنی تناؤ کا شکار ہوں تو ایسے وقت میں یہ کام کرنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس میں آپ کا کامیاب ہونا مشکل ہوگا اور اس طرح آپ اسی بات کے قائل ہو جائیں گے کہ آپ کبھی سگریٹ نوشی ترک نہیں کر سکتے۔ مثلاً اگر آج آپ کو طلاق کا نوٹس وصول ہوا ہو تو یہ وقت سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے مناسب نہیں۔ دوسری اس کے برعکس صورت حال یہ ہے کہ آپ پھنسیاں مٹا رہے ہوں آپ کے خیال میں یہ موقع سگریٹ چھوڑنے کے لیے بہترین ہوگا لیکن حقیقت یہ ہے کہ ایسا کرتے ہوئے آپ اپنی چڑچڑے حساس اور بددل ہو جائیں گے اور اپنے ساتھ ارد گرد

کے دوسرے افراد کو بھی ناخوش و بیزار کر دیں گے۔ لہذا اپنی پھنسیاں خراب نہ کریں۔

اس کی بجائے (اس کام کے لیے) کوئی بالکل عام سادہ وں منتخب کریں۔ کوئی ایسا دن جس میں کسی قسم کے غیر معمولی حالات نہ ہوں۔ ویسے تو ہر روز کام کے دوران بھی تمہارا بہت تناؤ تو ہوتا ہے یا گھر پر کچھ نہ کچھ مسئلہ ہوتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے کسی ایسے دن کا انتخاب ہمارے لیے شاید ممکن نہ ہو جب ہم مکمل طور پر ذہنی تناؤ یا دباؤ سے آزاد ہوں۔ اگر اللہ کا آپ کو ایسا دن میسر بھی آ گیا تو پھر ہم عام دنوں کی صورت حال سے نمٹ نہیں پائیں گے۔

سگریٹ نوشی چھڑوانے والے کئی ادارے تو یہ تجویز کرتے ہیں کہ آپ اس کام کے لیے کیلنڈر پر کوئی مستقل کی تاریخ مقرر کر لیں اور اس پر نشان لگا دیں۔ یہ بالکل جتنی یا اگلے مہینے کا کوئی بھی دن ہو سکتا ہے۔ اب اپنی ”سگریٹ نوشی چھوڑنے کے دن“ کی تیاری شروع کر دیں۔ اس کے لیے کچھ ایسی اشیاء خورد و نوش جمع کر لیں جو آپ کا دھیان سگریٹس سے ہٹائیں اور کچھ ایسی چیزیں جو آپ کے ہاتھوں کو مصروف رکھیں۔ ان چیزوں میں شکر کی گولیوں، خود گم پانی کی بوتلیں، داغوں میں غلاب کرنے کی تیلیاں، شیشی اور لڈیو سٹیکس وغیرہ شامل ہیں۔ اس ”دن“ کے بارے میں اپنے گھر والوں اور دوستوں کو پیشگی آگاہ کر دیں۔ اس طریق کار میں مسئلہ یہ ہے کہ اگر آپ ”ترک سگریٹ“ کی تاریخ بتائی کر دیتے ہیں تو اس کی ساری تیاری دھری کی دھری رہ جائے گی اور یہ صورت حال آپ کو اس قدر دلیرداشتہ کر دے گی کہ آپ آئندہ اس طرف مائل ہونے سے کترائیں گے۔ بہر حال بہت سے لوگوں نے یہ تکنیک نہایت کامیابی سے استعمال کرتے ہوئے سگریٹ نوشی سے نجات پائی ہے۔

ایک برطانوی تحقیق کے مطابق اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی بھی دن فوری فیصلہ کر لیں کہ میں آج سے سگریٹ نوشی چھوڑتا ہوں اور میں پر عمل پیرا ہوا جو تکمیل۔ اس کو توی نہ کریں۔ یہ بالکل اسی طرح ہے کہ ٹھنڈے پانی کے تالاب میں یکدم چھلانگ لگا دی جائے بجائے اس کے کہ پہلے اٹکی ڈالیں پھر پاؤں وغیرہ وغیرہ۔ میں نے بھی یہی طریقہ اپنایا تھا۔ ایک صبح میں اٹھا طبیعت خراب تھی میں نے سگریٹ جلا یا اس نے میرا گلہ

پھیل کر دکھ دیا۔ فوراً میں نے سگریٹ نوشی چھوڑنے کا فیصلہ کر لیا۔ ماضی میں میں اپنے کالج کے ساتھیوں سے اس بارے میں شرطیں لگا تا رہا اپنی گرت و فریقہ سے وعدے کرتا رہا اور کالج بند ہونے کے مواقع پر (سگریٹ نوشی ترک کرنے کے) پلان بناتا رہا لیکن بے سود میری کوئی بھی کوشش کامیاب نہیں ہوئی تھی۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے والوں کی اکثریت نے بھی بتایا کہ انہوں نے آنا قافیلہ کیا اور پھر کبھی سگریٹ نہیں پی۔

بالآخر یہ آپ کا اپنا فیصلہ ہوگا کہ کب اور کس طرح سگریٹ نوشی ترک کرنی ہے۔ تاہم اسی اثنا میں میں ان اثرات کا ذکر ضرور کروں گا جو اگلا سگریٹ پینے سے آپ کے جسم پر مرتب ہوں گے۔ سب سے پہلے تو آپ کے دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوگا۔ ہلڈ پریشر بڑھ جائے گا۔ آپ کی شریانیں سکڑیں گی اور یہ سب باتیں آپ کی صحت کے لیے اچھی نہیں ہیں لیکن جب آپ سگریٹ نوشی ترک کر دیں گے تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کی صحت کے لیے بہت سی اچھی خبریں آپ کی منتظر ہیں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے فوائد

جب آپ کو سگریٹ پینے سے روک لیں منٹ ہو جائے ہیں تو آپ کا ہلڈ پریشر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ آپ کے دل کی دھڑکن بھی آہستہ ہو جاتی ہے۔ آپ کے ہاتھ اور پیر گرم محسوس ہونے لگتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ خون کے بہاؤ میں بہتری ہوئی ہے۔ آخری سگریٹ پینے کے کچھ گھنٹے کے اندر اندر آپ کے خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ (Carbon Monoxide) کی سطح کم ہو کر نارمل ہو جاتی ہے اور اس کی جگہ توانائی بخش آکسیجن لے لیتی ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے پہلے دن یعنی صرف چار گھنٹوں کے بعد آپ کے دل کے دورے یا فالج میں مبتلا ہونے کے مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ دو دن کے بعد آپ کے اعصاب نارمل حالت میں کام کرنے لگتے ہیں اور آپ کے سونگھنے اور ذائقہ کی حسیں بہتر ہوتی جاتی ہیں۔ ایک اور بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ہڈیوں کی کھست و ریخت دور (Emphysema) میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

دو ہفتوں سے لے کر تین ماہ کے وقفوں کے دوران آپ کے خون کی گردش کا

نظام نمایاں طور پر بہتر ہو جاتا ہے۔ سگریٹ پینے والوں کو عام لوگوں کی نسبت سردی زیادہ لگتی ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ جب آپ کے پیچھے بڑوں کا نظام بہتر ہو جائے گا تو آپ کے لیے سیر کرنا اور دوسری انکسرسائز میں نینا آسانی پیدا ہو جائے گی۔ مختلف کھیلوں کے کوچ حضرات ڈاکٹروں سے بھی چوشتہ کھلاڑیوں کو سگریٹ نوشی سے پرہیز کرنے کی ہدایات دیا کرتے تھے۔ کیونکہ ان کا مشاہدہ تھا کہ اس سے کھلاڑیوں کی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی تھی۔ اپنی صحت میں ہونے والی اس بہتری پر غور کریں اور اسے اپنی اس تکلیف اور بے چینی کا انعام سمجھیں جو سگریٹ نوشی چھوڑنے سے ہو رہی ہے کیونکہ سگریٹ نوشی ترک کرنا کوئی بہت غمگوار کام تو ہے نہیں۔ تاہم ایک بات طے ہے کہ یہ تکلیف اور پریشانی دل کے دورے کی تکالیف سے بہت کم ہے۔ اس بارے میں مجھ سے بہتر کون چانتا ہے۔

آنے والے مہینوں میں آپ بہتر سے بہتر محسوس کرنے لگیں گے۔ آپ کو کھانسی بہت کم آئے گی۔ ناک بند ہونا بھی رک جائے گا۔ تھکاوٹ کم ہوگی اور توانائی زیادہ۔ سانس پھولے اخیر آپ کی منزلوں تک سیریاں چڑھتے جائیں گے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے ایک سال بعد آپ کے دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ ایک سگریٹ نوش کی نسبت آدھا رہ جائے گا اور پانچ سے پندرہ سال کے بعد آپ کے اس بیماری کے مواقع اسی قدر کم ہو جائیں گے جس طرح کسی ایسے شخص کے جس نے زندگی بھر تمباکو نوشی نہ کی ہو۔ جب آپ ترکیب سگریٹ نوشی کی دسویں سالگرہ منانا چاہیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ پیچھے دوں کے سلطان میں مبتلا ہونے کا خطرہ آدھا رہ گیا ہے۔ اس کے علاوہ السر (Ulcer) اور دوسرے کئی اقسام کے کینسر سے بھی آپ کے محفوظ رہنے کے مواقع بہتر ہو چکے ہیں۔

یہ تمام اعداد و شمار امریکن سرجن جنرل (U.S. Surgeon General) کی 1990ء کی رپورٹ میں دیے گئے ہیں۔ اپنے ذاتی تجربے اور دوسروں سے حاصل کردہ معلومات کی بنا پر اس میں مزید اضافہ یہ کرنا چاہتا ہوں کہ (سگریٹ نوشی ترک کر کے) آپ کو زیادہ اچھی نیند آنے کی اور انھیں پر زیادہ آرام دہ محسوس کریں گے۔ اس کے علاوہ عمومی طور پر بھی آپ اپنے آپ کو بہتر اور زیادہ توانا پائیں گے۔

سگریٹ چھوڑنے کے اثرات

سگریٹ نوشی ترک کرنا اتنا مشکل کیوں ہے؟ کیونکہ سگریٹ نوشی محض ایک بری عادت نہیں ہے بلکہ یہ تو ہیروئین یا کوکین کی مانند ایک اصلی کیمیائی نشہ ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی طاقتور نفسیاتی بگاڑ بھی پیدا کرتی ہے۔ اس بات کو نہایت کوٹھنوشی نہ کرنے والے حضرات نہیں سمجھ پاتے اور نہ ہی حالیہ وقتوں تک طبی حلقوں میں سگریٹ نوشی کے نفسیاتی اور نفسیاتی پہلوؤں کا پوری طرح جائزہ لیا گیا ہے۔ ہیروئین کے ساتھ عادی افراد نے مجھے بتایا کہ ہیروئین ترک کرنا سگریٹ نوشی چھوڑنے کی نسبت آسان ہے۔

یہ بات ہونی قابل غور ہے۔ فشیات (ہیروئن کوکین وغیرہ) کا بری طرح عادی فرد بھی دن میں تین سے چار بار اسے استعمال کر سکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ سگریٹ کا ایک پیکٹ روزانہ پیٹے ہیں تو آپ دن میں تین دفعہ اس کے استعمال کے عادی ہو چکے ہیں۔ اپنے سگریٹ نوشی کے عروج کے دور میں تمیں رہبرو کے دو پیکٹ ایک دن میں پیتا تھا یعنی ہر روز تین یا چار سگریٹ استعمال کرتا تھا۔ جلد طبی تصویراتی نظام (Imaging System) کی بدولت سائنس دان نشہ (ہیروئن کوکین وغیرہ) کی خوراک لینے یا سگریٹ کا کش کے بعد دماغ میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں کا جائزہ لے سکتے ہیں اور دیکھا یہ گیا ہے کہ نشہ (ہیروئن) سے پیدا ہونے والی دماغی تبدیلیاں اور سگریٹ پیٹے سے رونما ہونے والی دماغی تبدیلیاں بالکل یکساں ہوتی ہیں۔ تکنیکی اصطلاح میں ہم یہ کہتے ہیں کہ دونوں صورتوں میں دماغ کے پیغام وصول کرنے والے مقامات (Dopamine Receptor Sites) حرید سکون آور لہروں کے منتجبی ہوتے ہیں۔

یہی وہ بات ہے جسے سگریٹ نوشی محضات محسوس نہیں کرتے۔ میں بھی نہیں کیا کرتا تھا اور نتیجاً اگلی سگریٹ جلا لیتا تھا۔ میں کہتا تھا مجھے سگریٹ پیٹے میں حرا آتا ہے۔ لیکن یہ بات اس وقت واقعی صحیح ہوتی جب میں کچھ وقت کے بعد سگریٹ پیتا تھا جیسا کہ سینما دیکھنے یا چرچ میں عبادت کرنے کے بعد۔ اس وقت واقعی سگریٹ مجھے بہت مزہ دار لگتا تھا۔ لیکن یہ حرا درحقیقت کسی ایسے چاکلیٹ جیسا یا کرسٹری کی خوشبو جیسا نہیں ہوتا تھا۔

اصل میں آپ کو سگریٹ کے ذائقے کا لطف نہیں آ رہا ہوتا۔ بلکہ آپ اس لٹھی / طلب سے آزادی کا لطف اٹھا رہے ہوتے ہیں جو آپ کے دماغ سے شروع ہو کر تمام جسم کو متاثر کر چکی ہوتی ہے۔ کیا چاکلیٹ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تک بھی آپ کے دل میں مزید کھانے کی خواہش پیدا ہوگی؟ اور یہ طلب / خواہش بھی اس قدر شدید ہو کہ آپ کوڑے دان میں سے چاکلیٹ والا کاغذ اٹھا کر (تھوڑا بہت حرا لینے کے لیے) اسے چاٹنا شروع کرویں؟ لیکن سگریٹ کے سواٹے میں ایسا ہوتا ہے جب آدمی رات کو سگریٹ ختم ہو جائیں تو اکثر لوگ ایش ٹرے میں سے ٹوٹے ڈھوڑے ڈھوڑ کر پیٹے لگ جاتے ہیں۔ سگریٹ کی طلب کا کسی دوسری کھانے پینے کی چیز کی خواہش سے کوئی مقابلہ نہیں ہو سکتا۔ سگریٹ کی طلب تو ایک لٹ (Addiction) ہے کوئی چاہت نہیں۔

اس لٹ (Addiction) کا باعث ہے کوٹین (Nicotine)۔ اگر آپ سخت سگریٹوں کی جگہ ہلکے (کم کوٹین والے) سگریٹ پیٹے لگیں تو آپ کو کوٹین کی "ضرورت" پوری کرنے کے لیے زیادہ تعداد میں سگریٹ استعمال کرنا پڑیں گے۔ یہاں میں نے خواہش کی جگہ لفظ ضرورت کا استعمال اراداً کیا ہے۔ سگریٹ ساز کمپنیوں کو تو اپنے طویل تجربے کی بنا پر پتا ہوتا ہے کہ ان کے بنائے ہوئے سگریٹ استعمال کرنے والوں کی کوٹین کی "ضرورت" کتنا پورا کر سکتے ہیں۔ درحقیقت سگریٹ کو کوٹین مہیا کرنے کا ذریعہ ہیں اور کوٹین کسی بھی دوسری فشیات کی طرح لٹ لگانے والی (Addictive) ہے۔

سگریٹ نوشی کے بارے میں سب سے بری بات یہ ہے کوٹین چھوڑنے کے منفی اثرات (Withdrawal Symptoms) عین اسی وقت شروع ہو جاتے ہیں جب آپ کے اپنی اگلی سگریٹ جلائے کا وقت ہوتا ہے۔ ان منفی اثرات میں بے قراری، چڑچاہن، عمومی بیزارگی شامل ہیں۔ جن کی بدولت آپ کی کیفیت کسی بخیرے میں بندھیر کی سی ہو جاتی ہے۔ کسی بھی کام پر توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ میرے لیے تو اپنے نائپ رائٹر پر کام کرنا دشوار ہو جاتا تھا۔ بعض لوگوں پر تو پہلے ایک یا دو دن فٹو کی کا حملہ ہوتا ہے۔ کچھ پراڈیپٹیشن (Depression) طاری ہو جاتی ہے۔ بعض کو تو نیند نہ آنے کے مسائل درپیش ہو جاتے ہیں اور کچھ افراد کو ہر وقت بھوک لگی رہتی ہے۔

شروع شروع میں آپ کو لگتا ہے کہ ان تمام تکلیف سے فوری چھٹکار پانے کا محض ایک ہی راستہ ہے یعنی اٹھا سگریٹ جلا لیا۔ ایسا ہرگز نہ کیجئے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کی سب سے بدترین تکالیف / علامات سگریٹ چھوڑنے کے پہلے دو تین دن کے اندر ہی پیش آتی ہیں۔ اس کے بعد سگریٹ کی طلب اور چھوڑنے کے حقیقی اثرات آہستہ آہستہ کم ہوتے جاتے ہیں۔ اس بارے میں خوش خبری یہ ہے کہ عموماً صرف دو یا تین ہفتوں کے اندر آپ کا جسم کوٹھن کی لذت سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ کے دماغ کے پیغام وصول کرنے والے اعصاب کوٹھن کی طلب تلے لیے آہ وزاری نہیں کریں گے۔

آپ اس مسئلہ سے نمٹنے کے لیے ایک انقلابی راستہ اپنائیے۔ سگریٹ ترک کرنے کے اثرات کو بہت خوشاک تکلیف دہ اور بے کار سمجھنے کی بجائے اسے اپنی (ترک سگریٹ نوشی کی) تربیت کا ایک شعوری اور مؤثر ذریعہ تصور کیجئے۔ جب بھی سگریٹ سلاگ نے کی طلب تقریباً قابل برداشت ہو جائے تو یہ سوچئے کہ آپ ”طلب“ کا یہ گھیزر چائے گا اور پھر ایسے لحاظ کم سے کم ہونے جائیں گے۔ اپنی اس تکلیف دہ طلب کو ایک آزادی کی لڑائی کی چھوٹی سی قیمت سمجھئے۔ ایک ایسی لذت سے آزادی جس نے کروڑوں لوگوں کی جان لی ہے۔ آپ تو جب تک آزادی کے ہیرو ہیں۔ اس لڑائی میں بلاشبہ وہ لاکھوں لوگ آپ کے ساتھ شریک سفر ہیں جنہوں نے سگریٹ نوشی سے نجات میں کس طرح حاصل کی۔ آپ دیکھیں کہ اگلے دن آپ کی طلب گزرے دن کے مقابلہ میں کم ہوگی۔ اگر آپ مذہبی آدمی ہیں تو خدا سے اپنی کامیابی کے لیے دعا مانگیئے۔ دعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو اس جدوجہد میں کامیاب و کامران کرے۔ ورنہ پوری توجہ سے ان وجوہات پر غور کیجئے جن کی بنا پر آپ سگریٹ نوشی سے چھٹکارا پانا چاہتے ہیں۔ جب بھی اس بارے میں آپ کی طلب حد سے زیادہ بڑھ جائے تو اپنا وہ بیان بنانے کے لیے کچھ نہ کچھ سرگرمی کیجئے۔ چند مدت کے لیے سیر کو نکل جائیں۔ اپنے جوتے پالش کرنا شروع کر دیں۔ روٹی کی نوکری خالی کرنے لگیں۔ کسی دوست یا عزیز سے کپ شپ کر لیں۔ ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ جسمانی طور پر یہ حقیقی اثرات محض چند ہفتے کے بعد ختم ہو جائیں گے۔

ہفتی سے سگریٹ نوشی کی نہ صرف جسمانی بلکہ نفسیاتی ست (Addiction) بھی ہوتی ہے۔ جسے صرف ”عادت“ نہیں کہا جاسکتا بلکہ یہ اس سے کہیں گھمبیر ہے۔ وہ بڑی سادہ ہے۔ سگریٹ نوش حضرات ہر کام مثلاً فون کال سے لے کر کافی پینے یا رانے کے دوران سگریٹ کے استعمال کے عادی ہوتے ہیں۔ اس تعلق کو توڑنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ ہمیں حقیقتاً ایسے ہر موقع پر اپنے آپ کو سگریٹ نوشی سے باز رکھنا ہوتا ہے۔ ایک دن میں ہم جتنے زیادہ سگریٹ پیئے رہے ہوتے ہیں اتنے ہی اپنے آپ کو روکنے کے مواقع زیادہ ہوتے جاتے ہیں اور کام مشکل تر ہوتا جاتا ہے۔

بظاہر سگریٹ نوشی ترک کرنے کا عمل بہت مشکل دکھائی پڑتا ہے اس لیے اسے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کا بھی ایک لائحہ عمل ہے۔ سب سے پہلے تو یہ غور کریں سگریٹ نوشی کے دوران کد آپ کون سی بات / کام پر بار آور لانا کرتے ہیں۔ ہر شخص کے لیے یہ کام / باتیں مختلف ہوں گی۔ مثلاً میرا ایک کالج کا دوست سچ ٹائٹل میں بیٹھ کر سگریٹ ضرور پیتا تھا جب اس نے سگریٹ ترک کی تو فریخ حاجت کے وقت اسے سگریٹ کی شدید ضرورت محسوس ہوئی۔ سگریٹ سے اپنے مضبوط ترین تعلقات کے بارے میں غور کیجئے۔ انہیں ایک کاغذ پر لکھ ڈالئے۔ پھر سوچئے کہ ان میں سے کسی ایک عادت کو کس طرح چھوڑا جاسکتا ہے۔ ایک وقت میں محض ایک عادت چھوڑنے پر غور کیجئے۔

اس بارے میں چند تجاویز ہیں:

- اگر صبح کو چائے یا کافی کے کپ کے ساتھ آپ لازماً سگریٹ پیتے رہے ہیں تو یہ لینا ترک کر دیں اس کے بجائے دس منٹ کے لیے سیر کو نکل جائیں۔
- رات کے کھانے کے بعد میز پر دیر تک بیٹھے رہنے کی بجائے فوراً اٹھیں اور برتن وغیرہ صاف کرنا شروع کر دیں۔
- سگریٹ کے پکٹ کی بجائے اپنی جیب میں اکٹھی یا پودید والی گولیوں کی ڈیا رکھ لیں تاکہ جو نمی فون کی گھنٹی بجے یا دفتر میں تنگ شروع ہونے لگے تو یہ آپ کی دسترس میں ہو۔

وقت گزارنے کے ساتھ آپ سگریٹ پینے کی خواہش اور طلب پر قابو پالیں گے اور عارضی ترکیبوں یا سہاروں کے بغیر بھی صورتحال سے نمٹ سکیں گے۔ لیکن اگر کچھ عرصے بعد کسی بھی موقع پر آپ کو سگریٹ کی شدید طلب متانے لگے تو اس پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ پورے جوش و جذبے کے ساتھ اس کا مقابلہ کریں۔

مجھے یاد ہے کہ ایک شام میں اور میری بیوی ڈان (Dawn) ماس انجیلز کے ایک بار میں پیٹھے مٹرو بات سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ باہر کا نظارہ کر رہے تھے۔ نیچر دشتیوں سے سارا ماحول منور تھا۔ اچانک مجھے سگریٹ کی شدید طلب ہوئی۔ اس وقت مجھے سگریٹ چھوڑے تقریباً چھ برس ہو چکے تھے اور میرا خیال تھا کہ میری یہ لت مکمل ختم ہو چکی ہے تو پھر یہ کیوں ہو رہا تھا؟

کیونکہ ہم انیس آباد ہونے سے پہلے ہم دونوں میاں بیوی شکار گوشت رچے تھے اور اکثر شامیں ایسے ہی ماحول میں گزارا کرتے تھے۔ ان دنوں ہم دونوں سگریٹ نوشی کیا کرتے تھے۔ ان گزری شاموں کا لطف اور سگریٹ نوشی کا ہم لازماً محسوس کرتے تھے جب یہاں سکاکی بار (Sky Bar) میں گئے تو اس ماحول میں سگریٹ نوشی کی طلب جاگ اٹھی۔ میں نے بھی اسے محسوس کیا۔ سگریٹ نوشی کے بغیر لطف اندوز نہ ہو سکیں گی نہیں تھے۔ اس طرح اس شام میں نے ان خوبصورت لمحات کا سگریٹ کے بغیر لطف اٹھایا اور چند منٹ میں میری وہ طلب ختم ہو گئی اور ہم دونوں میاں بیوی اس صورتحال پر خوب فیسے۔ اس کے بعد کبھی مجھے ایسے حالات میں سگریٹ نوشی کی طلب نہیں ہوئی۔

جب میں نے سگریٹ نوشی ترک کی تو میری کوشش تھی کہ وہ دن بغیر سگریٹ کے گزار دوں۔ آپ کو بھی میں ایسا ہی کرنے کی تجویز دیتا ہوں۔ یہ مدت سوچیں کہ آپ ساری زندگی کے لیے سگریٹ نوشی ترک کر رہے ہیں۔ ایک دم ایسا کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

جوں جوں دن گزرتا گیا سگریٹ کی طلب کا دورانیہ کم ہوتا چلا گیا۔ اس سلسلے میں چند باتیں بہت مفید رہی ہیں۔ کرسی سے اٹھ کر ٹھنڈا چائے کمرے میں ہی ہو۔ لیے سانس لیتا اور اپنے اس عمل پر توجہ مرکوز کرتا تا کہ دماغ سے سگریٹ کی طلب کا دھواں بہت

جائے۔ پانی کے ایک دو کھونٹ پیو، کسی سینٹا گھر یا اور ایسی جگہ چلے جانا جہاں سگریٹ نوشی منع ہو۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مددگار اشیاء

گرچہ سگریٹ چھوڑنے کے نفسیاتی اثرات بھی بہت دیر پا ہوتے ہیں لیکن اس کے اصل ضرر رساں اور دکھ دینے والے عوامل کو ٹھن کی بنا پر ہیں۔ خوش قسمتی سے ایسی کئی مددگار اشیاء (Aids) متی ہیں جو ٹھن کی طلب کو آہستہ آہستہ ختم کرنے میں مؤثر ہوتی ہیں۔ مختلف افراد کے لیے ان کی اثر پذیری مختلف ہو سکتی ہے لیکن اپنی کامیابی کے مواقع بھر بنانے کی خاطر آپ کو ان کا استعمال ضرور کر لینا چاہیے۔ کیونکہ بہت سے لوگ تو ان مددگار چیزوں کے بغیر ہی سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں لیکن اس بات کا بہت زیادہ امکان ہے کہ ٹھن کی زبردست لت اور طلب کے باعث سگریٹ ترک کرنے والا فرد دوبارہ اسی جال میں پھنس جائے۔

لہذا آپ کے جسم میں توازن برقرار رکھنے کی خاطر اور آپ کو بڑھ سکون رکھنے کے لیے ٹھن کی کچھ مقدار مختلف چیزوں مثلاً چائے والی گویاں، چوکنگ کم، سو گھنے والی اشیاء یا پھرنے والی چیزوں کے ذریعے مہیا کر دی جاتی ہے۔ ان چیزوں کے استعمال سے ترک سگریٹ کے حقیقی اثرات کم ہو جاتے ہیں۔ البتہ حاملہ خواتین اور دل کے امراض میں مبتلا افراد کو کسی بھی ایسی ٹھن مہیا کرنے والی چیز کے استعمال سے پیشتر اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی ان مددگار اشیاء (Aids) کی بدولت سگریٹ چھوڑنے میں کامیابی کے مواقع بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ کسی امدادی گروپ (Support Group) کا ساتھ بھی میسر ہو تو کامیابی یقینی ہوگی۔ اس بارے میں ہم بعد میں بات کریں گے۔

اگر آپ ان امدادی اشیاء میں سے کسی ایک کا استعمال کرنا چاہتے ہیں تو پھر اسے سگریٹ ترک کرنے کے ساتھ ہی فوری طور پر شروع کر دیں۔ بجائے اس کے کہ

آپ اس بات کے متحضر رہیں کہ کب سگریٹ چھوڑنے کے حقیقی اثرات آپ کے لیے ناقابل برداشت ہو جائیں۔ اس سلسلے میں آپ کو ہر ممکنہ مدد حاصل کر پینے کی ضرورت ہے۔ کاش کہ یہ امدادی اشیاء اس وقت میسر ہوتیں جب 1979ء میں انہیں نے سگریٹ نوشی ترک کی تھی۔

تحقیق کوٹیشن مہیا کرنے والی امدادی اشیاء کے بارے میں تفصیلی معلومات اور ان کے طریقہ استعمال اور ممکنہ حتمی اثرات (Side Effects) کے بارے میں جاننے کے لیے ویب سائٹ www.cancer.org دیکھیں۔ ان کے استعمال سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لیں۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں ادویات کا کردار

تقریباً سگریٹ نوشی ترک کرنے والے ہر شخص کو بہت زیادہ وقتی پریشانی اور تھکاؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس سلسلے میں چڑچڑاہٹ، اپنا بے آرامی اپنے کام پر توجہ مرکوز نہ کر سکتا جیسی علامات عام طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔ اس میں روزمرہ کی پریشانیاں اور تھکاؤ بھی شامل ہو کر سگریٹ نوشی کے خلاف آپ کی جدوجہد کو سہوتا کر سکتی ہیں۔

بپروپائین (Bupropion) نامی دوا جو زانی بان (Zyban) اور ویل برن ایس آر آر (Wellbutrin SR) کے نام سے فروخت ہوتی ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے والوں کے لیے ان پریشانیوں اور وقتی تھکاؤ سے نجات حاصل کرنے میں واحد کامیاب دوا گار دوا ثابت ہوتی ہے۔ یہ دماغ مسرت کے مراکز (Pleasure Centers) پر اثر انداز ہوتی ہے۔ تاہم سگریٹ نوشی ترک کرنے کے جذباتی معاملات سے نمٹنے کے لیے ادویات کے استعمال سے پیشتر اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی ضروری ہے۔

مئی 2006ء میں ایک نئی دوا چینٹیکس (Chantix) کی فیڈرل ڈرگ ایجنسی (FDA) نے منظوری دی ہے۔ یہ دماغ پر کوٹینین کے اثرات کو روک کر اس کی طلب کم کرتی ہے۔ گرچہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے عمل میں یہ دوا کی بپروپائین (Bupropion) کی نسبت زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہے لیکن اس کے ضمنی اثرات میں سلی

ا سنے ہونے کی شرح کافی زیادہ ہے۔ آپ کے لیے ان میں سے کون سی دوا بہتر ہے آپ کا ڈاکٹر بہتر بتا سکتا ہے۔ جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جولائی 2006ء کے شمارے میں چینٹیکس کے بارے میں تین رپورٹیں شائع ہوئی ہیں۔

ان ادویات کے علاوہ ترک سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے وقتی تھکاؤ کو دور کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں۔ سب سے بہترین طریقہ باقاعدہ ورزش کرنا ہے۔ سخت جسمانی مشقت سے دماغ بیٹا-اینڈورفین (Beta-Endorphins) نامی قدرتی مسکن مادے خارج کرتا ہے جو ہمارے جسم کو آرام مہیا کرتے ہیں۔ ورزش کے عادی افراد کو اس قسم کے احساس سے لطف اندوز ہونے کا موقع اکثر ملتا رہتا ہے اور یہ مسکن و آرام کا احساس گھٹنوں پر محیط ہوتا ہے۔ پچھلے باب میں ہم اس بارے میں تفصیلی بات کر چکے ہیں۔

امدادی گروپ اور دوسرے مددگار:

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے عمل کے دوران آپ کا خاندان دوست اور آپ کے رفقاء کا کردار بہترین مددگار ہو سکتے ہیں۔ جب آپ سگریٹ چھوڑنے کا فیصلہ کر لیں تو سب سے پہلے انہی لوگوں کو اس بارے میں آگاہ کریں۔ ان لوگوں میں سے کئی نے سگریٹ نوشی ترک کی ہوگی اور وہ اس کی عملی مشکلات سے واقف ہوں گے۔ انہیں یاد ہوگا کہ سگریٹ چھوڑنے کے دوران وہ کتنے بد مزاج اور چڑچڑے ہو گئے تھے۔ غیر سگریٹ نوش افراد کو بتائیں کہ کبھی کبھار آپ کا بد مزاج اور تند خو ہوئے آپ کی مجبوری ہے جس پر آپ قابو پالیں گے اور انہیں اس مسئلے پر آپ سے ہر ممکن تعاون کرنا چاہیے۔

اس کے علاوہ کئی ایسی تنظیمیں بھی موجود ہیں جو معاوضہ لے کر یا بلا معاوضہ آپ کی اس لبت سے جان چھڑانے میں مدد کریں گی۔ ان میں سے اکثر ادارے انفرادی یا اجتماعی (گروپوں میں) مشاورت مہیا کرتے ہیں۔ کسی ایسے ادارے کا انتخاب کر لیں جو اس بارے میں آپ کی مناسب رہنمائی و مدد کر سکے۔ بلاشبہ یہ سارا عمل تقریباً سی طرح کا ہے جیسے شرابیوں کی رہنمائی و علاج کے مراکز میں ہوتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا مقامی ہسپتال

کے تعاون سے کسی ایک تنظیم میں شمولیت کر لیں۔

بعض لوگ اس سلسلے میں ہینڈ ٹوم یا آکوجیکر کو آزمانے کی صلاح دیتے ہیں۔ لیکن یہ دونوں طریق کار ابھی تک متنازعہ سمجھے جاتے ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ ان ٹیکنیکس کی مدد سے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیابی ہوتی ہے جبکہ دوسرے افراد کے خیال میں ان طریق کار کی کامیابی کے کوئی سائنسی شواہد کی غیر موجودگی کے باعث ان کا استعمال کرنا خطرے سے خالی نہیں۔ بلاشبہ آپ کو کئی ساہتہ سگریٹ نوشی ایسے ملیں گے جو قسم کھا نہیں گے کہ ہینڈ ٹوم یا آکوجیکر کو استعمال کرنے سے انہیں سگریٹ نوشی سے نجات مل گئی۔ بہر حال اگر آپ بار بار کوشش کرنے کے باوجود سگریٹ نوشی ترک نہیں کر سکتے تو ان طریق کار میں سے ایک یا دونوں کو آزمانے میں کوئی حرج نہیں۔

سگریٹ نوشی اور وزن میں اضافہ:

کافی عرصہ پیشتر سگریٹ کھپنا اپنے اشیہاروں میں سگریٹوں کو وزن میں کمی کرنے کا ایک ذریعہ قرار دیا کرتی تھیں اور حقیقت یہی ہے کہ کئی افراد سگریٹ نوشی ترک کرتے ہیں ان کے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ عورتوں کے سلسلے میں اضافہ مردوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

لیکن محض اس بنا پر آپ کے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے عزم میں کوئی کمزوری نہیں آئی چاہیے۔ بلاشبہ سگریٹ چھوڑنے کے آپ کی صحت پر مثبت اثرات اس قدر زیادہ ہیں کہ اس کے سامنے وزن میں تھوڑا بہت اضافہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا۔ ایک بار جب آپ بطور غیر سگریٹ نوش اپنی زندگی جیت لیں گے تو آپ وزن میں خسانے پر پابندی قائم نہیں کریں گے۔

تاہم پھر بھی آپ وزن میں خسانے کو قابو میں رکھنے کے لیے موزوں طریق کار اپنائیں۔ ایسی صحت مند خوراک استعمال کیجئے جس میں کم چربی اور ایسے کاربوہائیڈریٹس ہوں جو زیادہ غذائیت دے نہ ہوں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے دوران جو سٹیکس وغیرہ آپ استعمال کریں وہ ایسے ہونے چاہئیں جن میں کم سے کم

کیلوریز موجود ہوں جیسے مکی کے دانے، بغیر چینی کی گولیاں، گاجر ہیں وغیرہ اور ہر روز اپنے آپ کو کسی نہ کسی جسمانی سرگرمی میں مصروف کرنا نہ بھولیں۔

قانونی زبان میں ایک اصطلاح "Quid Pro quo" استعمال ہوتی ہے جس کا مطلب ہے "اس کے بدلے میں"۔ لہذا اپنے آپ کو سگریٹ نوشی ترک کرنے پر انجام بھی دینا چاہیے۔ ذرا آپ حساب لگائیں کہ آپ سگریٹ نوشی پر روزانہ ہفتہ بھر میں، مہینے میں اور سال میں کتنی رقم خرچ کرتے رہے ہیں۔ یقیناً آپ اس رقم کا حساب لگا کر حیران رہ جائیں گے کیونکہ سگریٹ نوشی بلاشبہ ایک مہنگا شوق ہے۔ اب آپ فیصلہ کر لیں کہ رقم جو آپ کی اس عادت کے ترک کرنے کی بدولت بچ گئی اسے آپ پس انداز کریں گے۔

اس کے لیے آپ ایک ہلک (Money Box) لیں اور روزانہ اپنے (سگریٹ نوشی سے) بچائے ہوئے پیسے اس میں ڈالتے جائیں۔ ان پیسوں کو اپنے روزمرہ اخراجات سے بالکل علیحدہ رکھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ عرصے میں آپ کے پاس اتنی رقم ہو جائے گی جس سے آپ اپنی بیوی کے لیے کوئی زیور خرید سکیں گے یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان پیسوں سے آپ اپنے کسی دوست یا اپنے گھروالوں کی مدد کر سکیں یہ آپ کی مرضی ہے جو چاہے کریں!

سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد:

جب آپ کا کوئی عزیز یا دوست سگریٹ نوشی ترک کرنے کا فیصلہ کرتا ہے تو آپ اس کی کامیابی یا ناکامی میں نہایت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ اسے یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ کیوں اپنے آپ پر ظلم کر رہے ہو بس سگریٹ سلاخ اور خوش بو جاؤ۔ بے شمار لوگوں کے ساتھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس کے برعکس یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اسے کوئی ایسی ترکیب بتادیں جو آپ کے لیے سگریٹ چھوڑنے میں مددگار ثابت ہوئی تھی۔ بہر حال ایک بات طے ہے کہ ہر اس فرد کو جو سگریٹ نوشی چھوڑنے کا فیصلہ کرتا ہے۔ مشورہ یا نصیحت دینے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

جان بچائی۔ دوسرے لوگوں کے لیے بھی میری یہی خواہش ہے۔
انٹرنیٹ پر سگریٹ نوشی ترک کرنے والے افراد کے لیے بے شمار مفید معلومات
مل سکتی ہیں۔ کچھ دیب سائٹس درج ذیل ہیں:

www.cancer.org	امریکن کینسر سوسائٹی
www.amhrt.org	امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن
www.strokeassociation.org	امریکن سٹروک ایسوسی ایشن
www.lungusa.org	امریکن لنگ ایسوسی ایشن
www.cancer.gov	نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ
www.nicotine-anonymous.org	نکوشین انونیمس
(Nicotine Anonymous)	
www.smokefree.gov	سموک فری



© SCANNED PDF By HAMEEDI

بہر حال آپ کو یہ کام پوری احتیاط اور دانشمندی سے کرنا ہوگا۔ سگریٹ پینا
ترک کرنا ایک بڑا فیصلہ اور نہایت مشکل کام ہے۔ پہلے تو اس فرد کو مبارک باد دیں کہ اس
نے یہ فیصلہ کرنے کا پہلا قدم اٹھا لیا ہے پھر اسے ہر طرح کے مدد و تعاون کی پیشکش کریں۔
یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ کہے کہ اگر آپ کی صورت مجھے نظر نہ آئے تو اچھا ہے! جس طرح
میری تنگم کا کہنا ہے کہ وہ کبھی سگریٹ نہ چھوڑ سکتی گرہیں بچوں کو لے کر ایک ہفتے کے لیے
مچھلی کے شکار پر نہ چلا گیا ہوتا۔ وہ اکیلے رہتا چاہتی تھی!

سگریٹ ترک کرنے والا فرد چاہے خود بخود 'دوسروں کی بے عزتی
کرنے والا' شخص بن جاتا ہے جو دراصل انتہائی قابلِ رحم ہوتا ہے۔ وہ ہر وقت اور ہر شخص
سے جھگڑا کرنے کو تیار رہتا ہے۔ لیکن آپ کو یہ سب کچھ برداشت کرنے کو تیار رہنا
چاہیے۔ کیونکہ اس کے بدلے میں آپ لوگوں کو سیکھیں میں ایک اچھا صحت مند انسان ہوں
سے میرا 'سگریٹ رائیڈ' (Ash Trays) سے پاک اور صحت سے آزاد ماحول
نصیب ہونے والا ہے۔ یہ سوچنے کے وہ (سگریٹ ترک کرنے والا/واپس) پہلے بھی ایک
عمدہ اور پیار کرنے والا فرد تھا اور وہ تین ہفتوں بعد وہ پھر اسی طرح کا ہو جائے گا۔

جب کوئی فرد سگریٹ نوشی ترک کرتا ہے تو اس کی صحت کی بہتری کے چالے
سے ایک بہت بڑا قدم ہے جس سے نہ صرف اس کا ہلند پریشتر کنٹرول کرنے میں بلکہ دل
کے دور سے یہ فالج کے خطرات کم کرنے میں بھی مدد ملے گی۔ آپ کو چاہیے کہ ان باتوں کی
طرف توجہ دلائے بغیر سے اکثر سگریٹ چھوڑنے پر مبارک باد دیا کریں۔ خصوصاً جب
سگریٹ کے پیپر اس کا پہلا ہنڈہ گزر جائے تب اور پھر اگلے ہفتے اسی طرح ایک ماہ گزرنے
پر۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے والے کا دھیان سگریٹ کی جانب نہ آنے دیں۔ کبھی
اسے فلم، ٹیلی ویژن کی پیشکش کریں۔ اس کے ساتھ سیر کو نکل جائیں۔ تاش وغیرہ کھلیں۔ بس یہ
بات یاد رکھیں کہ چند دنوں کی بات ہے۔ اس وقت کو اچھی طرح اور پوری توجہ سے
گزار دیں۔ آپ کا وہ عزیز یا دوست اس کا پوری طرح مستحق ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنا میری زندگی کا مشکل ترین کام تھا اور اس چر نے میری

زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم بہت سے مرد و خواتین میں سوڈیم کی یہ حساسیت نہیں ہوتی۔

بلاشبہ انسانی جسم میں سوڈیم کے کردار کا تعین بہت حد تک علم تخلیقات (Genetics) کے اصول و قواعد کے تحت ہوتا ہے۔ مختلف نسلوں کے افراد میں گردوں کے سوڈیم سے نبرد آزما ہونے میں فرق ہوتا ہے اور سارے مسائل کی بڑبڑ بھی ہے۔ لیبارٹری میں چوہوں کے دو گروہوں پر تحقیق کی گئی ایک گروہ سوڈیم سے حساسیت رکھنے والے چوہوں کا تھا جبکہ دوسرا اس پارے میں غیر حساس تھا۔ جب حساس چوہوں کو زیادہ سوڈیم دلی غذا دی گئی تو ان کا ہلڈ پریش بڑی تیزی سے بڑھا لیکن دوسرے چوہوں کے ہلڈ پریش پر اس غذا کا کوئی اثر نہیں ہوا۔ جب کسی غیر حساس چوہے کا گروہ (سوڈیم کے لیے) حساس چوہے کو لگا دیا گیا تو زیادہ سوڈیم والی غذا کے باوجود اس کا ہلڈ پریش بھی نہیں بڑھتا۔ اس لیے اگر (سوڈیم کے لیے) غیر حساس چوہے کو حساس چوہے کا گروہ لگانے سے اس کے ہلڈ پریش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مختصر انک سوڈیم کے دوسرے حرکات گردوں میں ایسے کیمیائی تعاملات کا آغاز کرنے میں معاون ہوتے ہیں جن کی بدولت انجیٹینسن (Angiotensin) نامی ایک مادہ پیدا ہوتا ہے جو ہلڈ پریش بڑھا دیتا ہے۔ درحقیقت ہلڈ پریش کی کچھ وائیاں انجیٹینسن کے عمل کو روکتی ہیں۔ کوئی بھی فرد سوڈیم سے جتنا زیادہ حساس ہوگا اتنا ہی زیادہ اس کے گردوں میں انجیٹینسن پیدا ہوگا اور جتنا جسم میں سوڈیم زیادہ موجود ہوگا جسم کے خلیات میں اتنا ہی زیادہ پانی ذخیرہ ہوتا جائے گا اور یہ عمل ہلڈ پریش کو بڑھا دیتا ہے۔

ہلڈ پریش کے استعمال کے حلقہ میں ایک مشہور بین الاقوامی ریسرچ سنڈی کا اکثر حوالہ دیتے ہیں جو اس سلسلے میں اب تک ہونے والی جامع ترین رپورٹ سمجھی جاتی ہے۔ تحقیق کاروں نے بتیں ملکوں میں سوڈیم کے استعمال اور ہلڈ پریش کا جائزہ لیا۔ اکثر صورتوں میں دنیا بھر کے لوگوں میں ہلڈ پریش اور سوڈیم کے استعمال میں یاہم زیادہ تعلق نظر نہیں آیا۔ تاہم یہ بتا چکا کہ جن ملکوں میں ہلڈ پریش کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے وہاں کے لوگوں میں ہلڈ پریش کی سطح ان ملکوں کے لوگوں سے زیادہ بلند ہوتی ہے جہاں پر غذا میں ہلڈ پریش کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ تو ایک عمومی اندازہ تھا۔ اکثر ملکوں کے لوگوں کے

پارے میں یہ دیکھا گیا کہ ہلڈ پریش اور سوڈیم کے استعمال اور ہلڈ پریش میں یاہم کوئی تعلق ثابت نہیں ہوا۔ بہر حال خلاف قیاس تھا لیڈ جہاں لوگ روایتی طور پر ہلڈ پریش کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں ہلڈ پریش کی سطح عمومی طور پر کم ہے۔

ہمیں ایک بنیادی حقیقت پیش نظر رکھنی ہوگی۔ کسی بھی نارمل ہلڈ پریش والے فرد کو اگر آپ بہت زیادہ مقدار میں ہلڈ پریش کھلائیں گے تو اس کا ہلڈ پریش بڑھ جائے گا۔ جوں جوں آپ ہلڈ پریش کی مقدار کم کرتے جائیں گے اسی طرح اس کا ہلڈ پریش کم ہوتا جائے گا۔ اس حقیقت کا تجربہ چھتری بندروں پر کیا گیا جو کئی لحاظ سے انسانوں سے مشابہ ہیں۔ لیکن یہ سب باتیں ہلڈ پریش کے انتہائی آخری درجے کے استعمال کے بارے میں ہیں۔ ان سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ جب تک سوڈیم کا استعمال آخری حد تک کم نہ کر دیا جائے اکثر لوگوں میں یاہم (ہلڈ پریش کے سلسلے میں) کوئی نمایاں بہتری نہیں حاصل کر سکتے۔ تاہم ہلڈ پریش میں اوسطاً کئی ملٹی گلوک گھڑے یاہم ہے۔ اس بارے میں آسٹریلیائی سائنس دانوں کی افریقہ کے ملک گابون (Gabon) میں کی گئی چھتری بندروں پر تحقیق کا پیش نظر ہوتا مستقل حد تک اہمیت کا حامل ہے۔

قدرتی طور پر چھتری بندروں کی خوراک زیادہ تر پھلوں اور سبز یوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ زیر مطالعہ آدمے چھتری یوں کو ایسی مائع چیز پینے کے لیے دی گئی جس میں روزانہ پندرہ گرام تک ہلڈ پریش شامل تھا۔ ہلڈ پریش پورا اس خوراک کے استعمال کے بیس ماہ بعد تیرہ میں سے سات بندروں کا سسٹولک (Systolic) اور ڈائاسٹولک (Diastolic) ہلڈ پریش دونوں بڑھے ہوئے پائے گئے۔ باقی میں سے تین بندروں کے ہلڈ پریش میں کوئی تبدیلی دیکھنے میں نہیں آئی جبکہ دوسرے تینوں نے ہلڈ پریش کا مادہ بحال پورا نہیں کیا تھا۔ پھر بھی اس سے کچھ نتیجہ نکال کر زیادہ ہلڈ پریش کا استعمال ہلڈ پریش بڑھا دیتا ہے۔

ایک بات ہمیں مد نظر رکھنی چاہیے کہ ایسے سب تحقیقاتی مطالعات اوسط نتائج کو ظاہر کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ ایسی آبادی میں بھی جہاں بہت زیادہ ہلڈ پریش استعمال کیا جاتا ہے کچھ ہی لوگوں کا ہلڈ پریش ہائی ہوگا جبکہ اکثریت کا ہلڈ پریش نارمل ہی ہوگا۔ لیکن یہ اعداد و شمار جمع کرنے والے تحقیق دان جب تمام معلومات کو جمع کر کے ان کا اوسط نکالیں

گے تو وہ بھی نتیجہ اخذ کریں گے کہ کم مقدار میں نمک استعمال کرنے سے ہڈ پریش کم ہو جاتا ہے۔ شایعات کا مطالعہ بھی قدرے عجیب ہے، مثلاً کہا جاتا ہے کہ امریکہ میں اوسطاً خاندان 2.2 بچے ہیں۔ لیکن مجھے تو کوئی بھولا بھلا ایسا دیکھا نہیں دیتی جس میں 0.2 بچہ ہو۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ ان اعداد و شمار کو چھوڑ کر حقیقی انفرادی مرد و خواتین کے بارے میں بات کریں۔

آئیے ایک ایسی تحقیق پر نظر ڈالیں جس میں 841 مرد و خواتین کا تین سال تک غذا کے ذریعے ہڈ پریش کم کرنے کے سلسلہ میں مطالعہ کیا گیا۔ ان میں سے کچھ نے خوراک میں سوڈیم کے استعمال میں کمی کی، دوسرے لوگوں نے کیلوریز کم کر دیں جبکہ تیسرے گروپ کے سوڈیم اور کیلوریز دونوں کی مقدار میں کمی کی گئی۔ نتائج کے مطابق وہ گروپ جس نے خوراک میں کیلوریز کم کر دی تھیں اس کا ہڈ پریش سب سے زیادہ کم ہوا۔ جس گروپ نے خوراک میں سوڈیم کا استعمال کم کر دیا تھا اس کے ہڈ پریش میں کوئی نمایاں فرق نہیں دیکھا گیا۔

تاہم ان گروپوں میں کچھ ایسے مرد و خواتین بھی تھے جن کو سوڈیم نے بہت زیادہ حساسیت تھی۔ نمک یا سوڈیم سے حساسیت ایک ناقابل تردید حقیقت ہے۔ اب محققین ایسے ٹیسٹ بنانے کی کوشش میں مصروف ہیں جن سے مریضوں میں سوڈیم کی حساسیت کا پتہ چل سکے گا اور پھر ڈاکٹر صرف ایسے لوگوں کو ہی نمک سے پرہیز بتایا کریں گے بجائے اس کے کہ ہر ایک کو ایسا کرنے کے لیے کہا جائے۔ یہ ٹیسٹ ہونا تو بہرحال مستقبل میں ہی ممکن ہو سکے گا لیکن نمک کا استعمال کم کرنے کے حامی افراد کا یہ خیال ہے کہ کسی ایسے ٹیسٹ کے بغیر بھی اگر ہم سوڈیم کی مقدار (اپنی خوراک میں) کم کر دیں تو اس سے سارے معاشرے کو فائدہ ہوگا۔ کیونکہ اس ٹیسٹ کے بغیر بھی ہمیں پتا ہے کہ سیاہ فام امریکن، عمر رسیدہ افراد اور زیادہ وزن کے حامل لوگ اور جو حضرات اپنے کھانے میں ریشہ دار اجزاء بہت کم شامل کرتے ہیں ان کے سوڈیم سے حساس ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

فی الحال ہمیں کس طرح پتہ چل سکتا ہے کہ سوڈیم کی مقدار میں کمی سے ہمارا

ہڈ پریش کم ہو جائے گا؟ اس کے لیے آپ تجربہ کیجئے۔ چند دن تک مسلسل اپنا ہڈ پریش نوٹ کرتے رہیے۔ تیار شدہ (Processed) کھانوں کو ترک کر دیجئے۔ کھانے پکاتے وقت بھی نمک استعمال نہ کریں اور کھانے کی میز پر سے نمک دانی ہٹا دیں۔ چند ہفتے یہ عمل جاری رکھئے کے بعد اپنا ہڈ پریش دوبارہ چیک کریں۔ اگر تو آپ کا ہڈ پریش پہلے سے کم ہو گیا تو یہ بات بڑی شاعرانہ ہے۔ اگر نہیں ہوا تو ہڈ پریش کم کرنے کے اور طریقے بھی موجود ہیں۔

یہ بھی ممکن ہے کہ کم نمک دانی غذا سے فائدے کی بجائے نقصان ہو جائے۔ ویسکونسن (Wisconsin) میڈیکل کالج کے ڈاکٹر برینٹ اگیمن (Dr. Brent Egan) کی تحقیق کے مطابق ہائی ہڈ پریش کے اسی نمبر مریضوں پر کم نمک والی خوراک کا کوئی مثبت اثر نہیں ہوتا اور بعض صورتوں میں تو نمک کے پرہیز سے ہڈ پریش میں اضافہ ہو جاتا ہے!

اس سے بھی زیادہ پریشان کن ایک اور تحقیق تھی جس سے یہ پتا چلا کہ سوڈیم کی خوراک میں مقدار کم ہونے سے دس کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ہڈ پریش کے مریضوں پر تحقیق کے دوران نیویارک کے البرٹ آکسین سٹائن کالج آف میڈیسن کے ڈاکٹر مائیکل ایڈرمن (Dr. Michael Alderman) نے یہ معلوم کیا کہ جن افراد کے پیٹاب میں (پرہیز کی بنا پر) نمک کی مقدار بہت کم تھی ان میں غیر متوقع طور پر ہارٹ ایکٹ کی شرح میں اضافہ ہو گیا تھا۔ تقریباً چار سالوں پر محیط اس تحقیق میں کوئی دو ہزار افراد کا مطالعہ کیا گیا۔ اس سٹڈی کے مطابق پیٹاب میں کم نمک والے افراد بہت زیادہ نمک والے مردوں کی نسبت دل کے دورے میں چار گنا زیادہ مبتلا ہوئے تھے۔

ڈاکٹر ایڈرمن نے اس ضمن میں ایک ہزار سے زائد ہائپرٹینشن کی مریض خواتین کا مطالعہ بھی کیا۔ لیکن دوران مطالعہ صرف نو خواتین کو ہارٹ ایکٹ ہوا اور یہ تعداد اس قدر کم تھی کہ اس کی بنا پر کوئی نتائج اخذ نہیں کیے جاسکتے تھے جبکہ مردوں میں چھ مایس افراد کو دل کا دورہ پڑا تھا۔

ان اعداد و شمار کا یہ مطلب نہیں کہ آپ انھیں اور نمک چھوٹا شریع کر دیں۔

ٹمک کے علاوہ ہائپر ٹینشن کے اور بھی کئی اسباب ہو سکتے ہیں جنہیں پیش نظر رکھا جاتا چاہیے۔ بہر حال ان تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوگئی کہ بلڈ پریشر کے ہر مریض کے لیے ٹمک کا سخت پریہیز ضروری نہیں۔

تو پھر ڈاکٹروں اور ان کے مریضوں کو کیا کرنا چاہیے؟ ڈاکٹر ایگن (Dr. Egan) اپنے مریضوں کے لیے ایک انتہائی پریکٹیکل طریق کار تجویز کرتے ہیں۔ کہ ٹمک والی غذا شروع کرنے سے جو شتر ایک ہفتے تک مریض کے بلڈ پریشر کو مانیٹر کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ٹمک کم کر کے بلڈ پریشر کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ اگر ایک یا دو ماہ تک بلڈ پریشر میں کمی واقع نہیں ہوتی تو ڈاکٹر ایگن مریض کو ٹمک کا پریہیز ختم کرنے کی ہدایت کر دیتے ہیں۔ کیونکہ کسی بھی ایسے نسخے پر کیوں عملدرآمد کیا جائے جو مرض کے ازالے میں مؤثر نہ ہو۔ ڈاکٹر ایسی دوائیاں گویں جاری رکھنے پر اصرار کرے گا جس سے کسی قسم کا کوئی فائدہ نہ پہنچے؟

ایک پرانی کہادت ہے "اعتدال ہی بہترین راستہ ہے"۔ ٹمک اور سوڈیم کے استعمال کے بارے میں بھی ہمیں ایسی اصول پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔ عمل امریکہ اور دوسرے امیر ملکوں میں ٹمک بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ٹمک کے استعمال میں اعتدال برستے سے بلڈ پریشر نہ بھی کم ہو تو اس کے اور فوائد بھی ہیں۔ خصوصاً گردوں پر کام کا بوجھ کم کرنے اور جسم میں پانی کی مقدار گھٹانے کے حوالے سے جب "پ ورن کم کرنے کے لیے کوشش شروع کرتے ہیں تو اس ضمن میں سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی واقع ہوتی ہے۔ جب آپ ٹمک اور سوڈیم سے بھرپور غذاؤں میں کمی کرتے ہیں تو جسم میں پانی اور اس طرح ورن میں کمی مستقل ہو جاتی ہے۔ میں پھر آپ کو آگاہ کر رہا ہوں کہ ٹمک سے پریہیز کی بجائے اس کے استعمال میں اعتدال کی ضرورت ہے۔

امریکن لوگوں کی خوراک میں اکثر سوڈیم تیار شدہ کھانوں جیسے ڈبوں میں بند خوراک، سوپ، سنیکیں اور فاسٹ فوڈ کے ذریعے آتا ہے۔ اگر ہم ان کھانوں سے پریہیز کریں تو ہماری سوڈیم کی کمیت میں بہت زیادہ کمی ہو جائے گی۔ ڈبوں میں بند سبزیوں کی جگہ اگر ہم جمی ہوئی (Frozen) سبزیاں استعمال کریں تو وہ سستی بھی ہوں گی اور ان کا

ڈاکٹر بھی بہت بہتر ہوتا ہے۔ بلاشبہ تازہ سبزی زیادہ بہتر ہوتی ہے لیکن جمی ہوئی سبزی استعمال کرنے میں کافی آسانی ہے۔ مرقی کے گوشت میں سوڈیم کی مقدار قدرے کم ہوتی ہے۔ بہت زیادہ تلی ہوئی فاسٹ فوڈ کی بجائے تازہ سینڈویچ استعمال کرنا بہتر ہے۔

میں اور میری بیوی کٹر اعتدال یافتہ لاس انجلس میں ایک روایتی جاپانی ہوٹل میں بسر کیا کرتے تھے۔ یہاں رہائش کے دوران مالش گرم حمام کے علاوہ روایتی جاپانی ناشتہ دوپہر اور رات کے کھانے غیش کیے جاتے تھے۔ جاپانی کھانے بہت زیادہ ٹمک کی وجہ سے بدنام ہیں اور دونوں یہاں گزرنے کے بعد ہماری انگلیاں (پانی کے باعث) اتنی سوج جاتی تھیں کہ ان میں موجود انگوٹھیاں اتارنا مشکل ہو جاتا۔ یہ سب ٹمک کی زیادتی کا کمال تھا! ہمیں یہ جان کر حیرانی نہیں ہوئی چاہے کہ جاپانی لوگوں میں ہائپر ٹینشن اور فالج کی شرح بہت زیادہ ہے۔

سوال یہ ہے کہ ہم ٹمک سے پریہیز کر کے کس طرح اپنے من پسند کھانے کھا سکتے ہیں؟ پہلی بات تو یہ ہے کہ ہم زیادہ ٹمک والی خوراک کے عادی ہو گئے ہوتے ہیں۔ جب ٹمک کم کر کے ہمیں دو یا تین ہفتے گزر جاتے ہیں تو ہر چیز میں ٹمک کی عادت ختم ہو جاتی ہے اور تقریباً دو ماہ بعد ہم کھانوں کے قدرتی ذائقوں سے لطف اندوز ہونے لگتے ہیں اور پیسے والی غذا نہیں اب ہمیں بہت زیادہ ٹمکین معلوم پڑتی ہیں۔

حتیٰ کہ جاپانی ہم پیچتے ہیں اس میں بھی سوڈیم موجود ہوتا ہے لیکن معمولی مقدار میں۔ لیکن غریبات ہے کہ ہم پانی سے پریہیز نہیں کر سکتے۔ اسی طرح روزمرہ کی خوردنی اشیاء پھل سبزیاں دودھ اور اس کی مصنوعات ہمارے استعمال کا تقریباً ہمارے فیصد ٹمک سمیلا کرتی ہیں۔ ہم کسی طرح بھی ان چیزوں سے کنارہ کشی نہیں کر سکتے۔ چھ فیصد ٹمک ہم مختلف اشیاء پر ٹمک دانی کے ذریعے چھڑک کر اور پانچ فیصد باورچی خانے میں پکے ہوئے کھانوں سے حاصل کرتے ہیں جبکہ پچھترے سے شتر فیصد ٹمک تیار شدہ (Processed) اور سر بہر کھانوں کے ذریعے یا پھر فاسٹ فوڈ کی بدولت ہمیں ملتا ہے۔ ہمیں ٹمک کی یہ مقدار کم کرنی چاہیے۔ لیکن اس کے لیے بھی ہمیں دیکھ بھال کر قدم اٹھانے ہوں گے۔ ڈبوں میں روٹی میں ٹمک موجود ہوتا ہے مگر چھ اس کا ڈاکٹر ٹمکین نہیں ہوتا۔ اگر آپ

بغیر نمک کی ذیل روٹی استعمال کریں تو اس کا ذائقہ بہت ہی خراب ہوگا۔ یوں لگے گا گویا آپ گنہ کمار ہے ہوں اور اس میں کسی قسم کی خوشبو بھی عطا ہوگی۔ اگر آپ نمک کا استعمال کم کرنے کے لیے ایسی اشیاء استعمال جن لائیں تو لازماً کچھ دیر بعد اس سے اکتا جائیں گے۔

اس کے بجائے آمبلی سے ابتدا کیجئے اگر کسی کھانے میں اٹھائیں اولس بند ڈبے والے لٹائرور کار ہیں تو آپ چودہ اولس ڈبے واسے اور چودہ اولس سادہ لٹائرور ڈالے اس سے آپ نے آدھا نمک بھی کم کر لیا اور ذائقے میں بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔ دوسرے تیار شدہ اور بند ڈبے والی غذاؤں کے بارے میں بھی اسی قسم کی تراکیب آزمائیں۔ ولت گزرنے کے ساتھ جب آپ کے ذائقہ کی حس میں تبدیلی آجائے گی تو آپ مزید کم نمک والی غذا میں استعمال کر سکیں گے۔

فاسٹ فوڈ والے ریسٹورانوں سے پرہیز کرنا نمک میں کمی کے علاوہ کئی اور وجوہات کی بنا پر بہتر ہے۔ اس طرح آپ بہت جریبلے اور کلوری زدہ کھانوں سے بچ جاتے ہیں۔ امریکہ نے دنیا کو بہت سی عمدہ چیزیں دی ہیں لیکن بلاشبہ فاسٹ فوڈ ریسٹورانٹ ان میں سے نہیں۔ 2005ء میں چین کے ایک ماہ گے دورے کے دوران میں وہاں گلی گلی میکنڈ وٹلز، جیراہٹ اور کے ایف کی ریسٹورانٹ دیکھ کر افسردہ ہو گیا۔ چینیوں کو کے ایف سی کی کھال سمیت فرائی کیا ہوا چکن بہت پسند ہے۔ آپ کو یہ برا لگتا ہے؟ لیکن آپ کو پتا ہوتا ہے کہ چین میں تلی ہوئی مٹھوں کی کھال بہت پسند کی جاتی ہے جس کے ساتھ گوشت بہت کم موجود ہوتا ہے۔ باقی کے آواز اوہ ہینک دیتے ہیں۔

میری اگلی تجویز آپ کو بہت زیادہ حیران کن لگے گی بلکہ بعض لوگوں کے نزدیک تو یہ غیر معقول اور ناقابل عمل بھی جاسے گی۔ زیادہ تر کھانا گھر پر تیار کریں اور گھر پر ہی کھائیں۔ اس بارے میں بھی چھوٹے چھوٹے اقدامات سے آغاز کریں۔ اس کتاب کے آخر میں کچھ انتہائی لذیذ کھانوں کی ترکیبیں دی گئی ہیں۔ مد میں پانی بھرتانے والے ان کھانوں کی بدولت آپ کے ہلڈ پریشر میں بھی کمی آئے گی۔

اس وقت ہم سوڈیم کے بارے میں بات کر رہے ہیں لیکن دوسرے الیکٹروائٹس کو

بھی ہمیں فراموش نہیں کرنا چاہیے۔ میں سمجھتا ہوں کہ روزمرہ زندگی میں نمک کی جتنی مقدار ہم استعمال کرتے ہیں اس کا حساب رکھنا مشکل ہے۔ لیکن میرے خیال میں پیچھے بیان کی گئی تجاویز عام انسان کے لیے کافی ہیں۔ خصوصاً جب تک ڈاکٹر آپ کو نمک کا پانچواں پرہیز نہ بتائے۔ امریکہ میں ایک اوسط مرد یا خاتون کے لیے سوڈیم کی تجویز کردہ مقدار پندرہ سو ملی گرام ہے۔ یہ مقدار ایک چائے کے چمچے نمک میں موجود ہوتی ہے۔ اتنی مقدار میں نمک تو ہم اکثر استعمال کر لیتے ہیں۔ تاہم کوشش کرنی چاہیے کہ بلا ضرورت نمک استعمال نہ کریں۔ گرچہ مجھے یقین ہے کہ نمک در سوڈیم کی مقدار کم کرنے سے آپ کے ہلڈ پریشر پر معمولی (لیکن مفید) اثر ہوتا ہے۔ لیکن اصل بات جسم میں دوسرے الیکٹروائٹس یعنی پتاشیم، میگنیشیم اور پوٹاشیم کی مقدار کو بڑھانے کی کوشش کرتا ہے۔ جب ہم کھانے کی میز پر نمک (سوڈیم کلورائیڈ) کی بجائے پوٹاشیم کلورائیڈ استعمال کرنا شروع کرتے ہیں تو اس میں اصل فائدہ سوڈیم کی مقدار میں کمی کی بجائے پوٹاشیم کے استعمال میں اضافہ کی بدولت ہوتا ہے۔

پوٹاشیم اور ہلڈ پریشر:

اکثر طبی حلقے اب سوڈیم کے استعمال میں کمی کے ساتھ ساتھ پوٹاشیم زیادہ استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ ان میں امریکن غذائیت رشتہ کی کمیٹی (U.S. Dietary Guidelines Advisory Committee) آف سائنس کا غذائیت و خوراک بورڈ (National Academy of Sciences, Food and Nutrition Board) امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن (The American Heart Association) (ہلڈ پریشر) (Health Foundation) اور آسٹریلیین ہارٹ فاؤنڈیشن (Australian Heart Foundation) شامل ہیں۔ اس بارے میں اتفاق رائے کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ یہ سائنسی حقائق ہیں جنہیں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا پوٹاشیم وہ یہی سائنسی عنصر ہے جو ہمارے پٹوں، دل اور اعصابی نظام کو چلانے کے لیے ضروری ہے۔ پوٹاشیم کی بدولت ہی ہلڈ پریشر میں

ہا کا دل کی آتی ہے۔

جب جسم میں سوڈیم کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے تو رماخ گردوں کو ہدایت دیتا ہے کہ ہلڈ پریش بڑھا دیا جائے۔ اگر جسم میں پوٹاشیم کی مقدار بہت کم ہو جائے جب بھی لکھی ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں ہلڈ پریش کا توازن سوڈیم کی کمی اور پوٹاشیم کی مناسب مقدار میں موجودگی پر منحصر ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم لوگ پوٹاشیم بہت کم مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔

1991ء میں یونیورسٹی آف پنسلوانیا (University of Pennsylvania) کے تحقیق کاروں نے معلوم کیا کہ دس دن پوٹاشیم سے پرہیز کے باعث متعلقہ افراد کے ہلڈ پریش میں اضافہ ہو گیا خواہ پہلے ان کا ہلڈ پریش نارمل تھا یا زیادہ۔ کیلشورم کی ایک بارہ سال پر محیط تحقیق نے یہ ثابت کیا کہ پوٹاشیم کے زیادہ مقدار میں استعمال کی بدولت فالج سے محفوظ رہا جاسکتا ہے (جو کہ ہائپر ٹینشن کا بدترین نتیجہ ہوتا ہے) اس ریسرچ کے مطابق پوٹاشیم کی کم مقدار استعمال کرنے والے مردوں میں فالج کا خطرہ زیادہ مقدار استعمال کرنے والے افراد کی نسبت اڑھائی گنا زیادہ جاتا ہے جبکہ خواتین میں یہ شرح پانچ گنا تک ہو سکتی ہے۔

بعض تحقیقات میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ پوٹاشیم کے کم مقدار میں استعمال سے جسم میں سوڈیم کی مقدار میں اضافہ جبکہ پوٹاشیم گھٹ جاتا ہے۔ جبکہ انی تحقیقات کے مطابق پوٹاشیم کے زیادہ استعمال سے اس کے برعکس نتائج سامنے آئے ہیں۔ کیونکہ پوٹاشیم جسم سے سوڈیم خارج کرنے میں اسی طرح ہے دگر ہوتی ہے جس طرح پیوٹاشپ اور ہلڈ پریش گھٹانے والی دوائیں۔ علاوہ ازیں پوٹاشیم انسانی جسم میں نمک کی حساسیت کو درست کرنے میں بھی کردار ادا کرتی ہے۔

1994ء میں ہالٹی مور (Baltimore) کی جان ہاکنز یونیورسٹی میں نمک کی حساسیت کو پوٹاشیم کے استعمال کے ذریعے کم کرنے کی ایک ریسرچ کی گئی۔ تحقیق کاروں نے سیاہ فام لوگوں کے ایک گروپ کو (جن میں نمک کی حساسیت بہت زیادہ ہوتی ہے) پوٹاشیم کے سرکبات غذا میں دیئے جبکہ دوسرے گروپ کو ان سرکبات سے محروم رکھا

گیا۔ ان دونوں گروپوں میں ہلڈ پریش کی سطح نسبتاً اونچی (127/78 - 125/77) تھی۔ تین ہفتوں کے اختتام پر پوٹاشیم پینے والے گروپ کا سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریش اوسطاً سات درجے کم ہو گیا جبکہ ڈائاسٹولک ہلڈ پریش میں 2.5 درجے کمی ہوئی۔ جبکہ دوسرے گروپ کے ہلڈ پریش میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی۔ حال ہی میں ہونے والی ایک برطانوی تحقیق کے دوران ساٹھ صحت مند افراد کے ایک گروپ کو پوٹاشیم کے سرکبات دن میں تین مرتبہ دیئے گئے۔ جبکہ دوسرے گروپ کی خوراک میں ایسے سرکبات شامل نہیں کیے گئے۔ نتائج کے مطابق پوٹاشیم استعمال کرنے والے افراد کے سسٹولک (Systolic) ہلڈ پریش میں 7.6 درجے اور ڈائاسٹولک (Dia Stolic) میں 6.4 درجے کمی ہوئی۔ یہ کمی آہستہ آہستہ چھ ہفتے کے اندر واقع ہوئی۔

کیا اگر ہم نمک کا متبادل (پوٹاشیم کلورائیڈ) استعمال کریں تو اس سے ہماری عمر کی طوالت میں اضافہ ہو سکتا ہے؟ تائیوان (Taiwan) میں ہونے والی اس بارے میں تحقیق سے بہت حوصلہ افزا نتائج سامنے آئے ہیں۔ تائیوان کے ایک ریٹائرمنٹ ہوم (Retirement Home) میں رہنے والے دو ہزار افراد میں سے آدھے لوگوں کو عام نمک سے تیار کردہ کھانا دیا گیا جبکہ باقی آدھے افراد متبادل نمک (جس میں آدھا پوٹاشیم کلورائیڈ اور آدھا سوڈیم کلورائیڈ شامل تھا) سے تیار شدہ کھانا استعمال کرتے رہے۔ تقریباً تین ماہ کے دوران یہ انکشاف ہوا کہ جو لوگ متبادل نمک والا کھانا کھاتے تھے انہیں دوسرے ریٹائرڈ افراد کی نسبت چالیس فیصد کم دل کے عارضے لاحق ہوئے۔

کیا یہ سوڈیم کی مقدار میں کمی کے باعث ہوا؟ ہو سکتا ہے ایسا ہو۔ لیکن جون 2006ء میں امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن (American Journal of Clinical Nutrition) میں شائع ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق اس کا باعث پوٹاشیم کا زیادہ استعمال تھا۔

سپاسنی اور طبی حلقوں میں اس بارے میں کوئی شک نہیں ہے کہ دنیا بھر میں ہلڈ پریش کے مسائل کا ایک حل پوٹاشیم کے زیادہ استعمال کی صورت میں موجود ہے۔

فڈا ہلڈ پوٹا ہلڈ زلادہ مقدر ہلڈ اسٹمال کرنے کے سزلے فواند ہلڈ ہلڈ۔ یہ عضر گردوں ہلڈ ہلڈ ہلڈ ہلڈ سے روکنا ہے اور دل کی دھڑکن کی بے قاعدگی سے نجات دلانا ہے۔ اس کے علاوہ خون ہلڈ موجود ہلڈ زلادہ دل کی دھڑکن کے ہلڈ یوں کو مضبوط بنا نا ہے۔

ماہرین اور فسلط و ما حرلیات جو ہارے آبا و اجداد کی کہانے ہلڈنے کی عادت کا جائزہ لیتے رہے ہلڈ۔ انہوں نے انکشف کیا ہے ابتدائی انسانوں کی غذا ہلڈ سوڈیم کم جبکہ پوٹاشیم بہت زیادہ مقدار ہلڈ پایا جاتا تھا۔ ان کی خوراک زیادہ تر پھلوں اور سبز یوں پر مشتمل تھی جبکہ گوشت انہیں کم میسر آتا تھا۔ اس کے برعکس جدید دور ہلڈ ہمارے خوراک ہلڈ سوڈیم زیادہ اور پوٹاشیم کم پایا جاتا ہے کیونکہ ہم پھل اور سبزیاں کم مقدار ہلڈ اسٹمال کرتے ہلڈ جبکہ تیار شدہ (Processed) کھانے جو سوڈیم سے بھرپور ہوتے ہلڈ زیادہ تر ہمارے خوراک کا حصہ ہوتے ہلڈ۔

افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ہم سب (سوا سبزی خوروں کے) بہت زیادہ سوڈیم ہلڈ غذا ہلڈ اسٹمال کرتے ہلڈ جبکہ پوٹاشیم کی کھپت انتہائی کم ہے کیونکہ پھل اور سبزیاں مناسب مقدار ہلڈ اسٹمال نہیں کی جاتیں۔ یہ صورتحال امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، آسٹریلیا اور تمام یورپ ہلڈ ہے۔ روایتی طور پر ۱۹۷۰ء سے ہلڈ سب سے زیادہ اسٹمال ہونے والے سبزی آلو ہے جس کے پھل یا ترخے فراہم کیا جاتی ہلڈ۔

سوال یہ ہے کہ ہمیں پوٹاشیم کی کتنی مقدار درکار ہے؟ طبی تحقیقات کے مطابق ہلڈ پریش کم رکھنے کے لیے گردوں ہلڈ ہلڈ کے خطرہ سے بچنے کی خاطر ہلڈ یوں کی مضبوطی برقرار رکھنے اور دل کی دھڑکن کو منظم و متوازن بنانے کے لیے ہمیں روزانہ تقریباً پانچ گرام پوٹاشیم کی ضرورت ہے۔ لیکن اس کے لیے آپ کو پوٹاشیم کے مرکبات اندھا دند اسٹمال نہیں کر لے چاہئیں۔ کیونکہ ہمارا نظام ہضم اس "معجزاتی" معدنی عنصر کو بہت زیادہ مقدار ہلڈ قبول کرنے سے قاصر ہے۔

اصولی طور پر ہماری خوراک ہلڈ پوٹاشیم اور سوڈیم کے اسٹمال کی شرح ہلڈ پانچ اور ایک کی نسبت ہونی چاہیے۔ (یعنی پانچ گرام پوٹاشیم کے مقابلے ہلڈ ایک گرام سوڈیم اسٹمال ہونا چاہیے) لیکن عموماً ہمارے ہاں اس کے بالکل الٹ ہوتا ہے۔ اس کا

حل یہی ہے کہ نمک اور سوڈیم کے اسٹمال ہلڈ کی کریں اور پوٹاشیم کی کھپت ہلڈ اضافہ کی شعوری کوشش کی جائے۔

اس کی ایک مثال یوں ہے کہ ایک کپ عام مرغی کے گوشت ہلڈ ۹۶۰ ملی گرام سوڈیم ہوتا ہے اس کا اسٹمال کم کیا جاسکتا ہے جبکہ ایک کپ شکر قندی ہلڈ تقریباً ۹۵۰ ملی گرام پوٹاشیم موجود ہے۔ اس طرح آپ مرغی کی بجائے شکر قندی کھا کر سوڈیم گھٹا اور پوٹاشیم بڑھا سکتے ہلڈ اور ان دونوں دھاتوں کا تناسب مثبت سمت ہلڈ قائم کرنے کی کوشش کر سکتے ہلڈ۔

اپنی غذا پر تھوڑی سی توجہ دے کر ہم پاشانی پوٹاشیم کی ضروری مقدار حاصل کر سکتے ہلڈ۔ چونکہ اب پوٹاشیم کے طبی فوائد منظر عام پر آ گئے ہلڈ اکثر کھانے ہلڈنے کی اشیا فروخت کرنے والے کمپنیاں اپنے کھانوں کے لیبل پر اس کی موجود مقدار درج کرنے لگی ہلڈ۔ البتہ کتنی غذاؤں پر یہ معلومات نہیں درج ہوتیں البتہ اوہل ہلڈ دیئے گئے چارٹ ہلڈ پوٹاشیم کے کچھ نہایت عمدہ ذرائع موجود ہلڈ۔

غذا	مقدار	پوٹاشیم (ملی گرام ہلڈ)
شکر قندی	ایک کپ	۹۵۰
خرپوزہ	ایک چوتھائی	۹۴۰
آلو (آگ ہلڈ بھنا)	ایک درمیانہ	۸۴۴
خلک انجیر	پانچ عدد	۶۶۶
آلو بخارا	دس درمیانے	۶۲۶
سمجور	دس عدد	۵۴۱
شمار	آدھا کپ	۵۲۵
خلک خرباز	پانچ عدد	۴۸۲
کیلا	ایک درمیانہ	۴۵۱
مالے کارس	ایک کپ	۴۵۰

کھٹش	آدھا کپ	375
آم	ایک عدد (درمیانہ)	323
مالٹا	ایک درمیانہ	250
نٹرا بھج	ایک کپ	247
گوشت گائے کا	3.5 اولنس	426
گوشت بھجڑے کا	3.5 اولنس	375
مورٹن (Morton) نمک	ایک چائے کا چمچ	2800
نوسالٹ (No Salt)	ایک چائے کا چمچ	2500

یقیناً اس فرسٹ میں کچھ ایسی خدائیں بھی ہوں گی جن کا سوچ کر ہی آپ کے منہ میں پانی آ جائے۔ کیوں نہ ابھی سے ان کی خریداری کر لیں۔ اپنے پرس یا گاڑی میں کچھ خشک میوے مثلاً غریباں یا کھٹش وغیرہ رکھا کریں تاکہ ان کا استعمال کر کے کم از کم 3500 ملی گرام پوٹاشیم ضرور اپنی غذا میں شامل کر لیں جبکہ صحیح مقدار 4700 ملی گرام (4.7 گرام) ہے۔

آپ نے ایک بات نوٹ کی ہوگی کہ متبادل نمک جس میں سوڈیم کلورائیڈ کی بجائے پوٹاشیم کلورائیڈ ہوتا ہے پوٹاشیم کی مناسب مقدار فراہم کرنے کے لیے بہت موزوں ہے۔ اگر آپ اپنی نمک دانگی میں یہ متبادل نمک استعمال کریں تو اس سے آپ کے جسم میں پوٹاشیم کی مقدار بڑھائے اور آپ کا بلڈ پریشر گھٹانے میں بڑی مدد ملے گی۔ مسئلہ اس کے ذائقے کا ہے۔ اس لیے اسے غذاؤں میں پختے وقت ڈالیں اس سے ذائقے کا معاملہ بھی بہتر ہو جائے گا۔ مثلاً بھڑی پکاتے وقت اس میں ایک چمچ یہ متبادل نمک ڈال دیں۔ گوشت کا سالن پک رہا ہو تو اس میں ملا دیں۔ گرم گرم سوپ میں شامل کر دیں۔ ذائقہ مزید بہتر بنانے کے لیے کھاتے وقت تھوڑا سا نمک چھڑک لیں۔

مختلف ادویاتی ستور پر پوٹاشیم کی گولیاں بھی دستیاب ہیں لیکن ان کا کوئی زیادہ فائدہ نہیں مثلاً پوٹاشیم گلوکونیٹ (Potassium Gluconate) کی 550 ملی

گرام کی گولی میں صرف 90 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔ اس سے پانچ گنا زیادہ پوٹاشیم تو آپ مالے کے رس کے ایک گلاس سے حاصل کر سکتے ہیں۔

ابنا بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے غذا میں زیادہ پوٹاشیم کے استعمال کا خیال سب لوگوں کے لیے دلکش ہے۔ لیکن کچھ افراد اس سے متحفظ بھی ہیں۔ اگر آپ کو گردوں کے مسائل ہیں یا آپ ایسی بلڈ پریشر کی ادویات استعمال کر رہے ہیں جنہیں (ACE Inhibitors) کہا جاتا ہے تو پھر پوٹاشیم کا زیادہ استعمال آپ کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر اس بارے میں کوئی شک شبہ یا سوال ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اور اس سے پوٹاشیم کی زیادہ مقدار میں استعمال کے فوائد و نقصانات کے بارے میں جانیں۔

کیلشیم اور بلڈ پریشر:

اورنگیون ہیلتھ سائنسز یونیورسٹی کے ڈاکٹر ڈیوڈ میک کورن (D. David McCarron) اس تحقیق کے بانی سمجھے جاتے ہیں جس سے یہ پتا چلا کہ غذا میں ناکافی کیلشیم ہونا بہت زیادہ سوڈیم استعمال کرنے سے بھی زیادہ خطرناک ہے۔ بعد کی تحقیقات نے ان کے ابتدائی مشاہدات کی تصدیق کی۔

جان ہاپکینز یونیورسٹی (John Hopkins University) کے ایک ویرجیج پریڈیجکٹ کے مطابق تیس حاملہ خواتین جو اپنی خوراک میں روزانہ ڈیڑھ سے دو گرام تک کیلشیم کاربوئیٹ غذا میں لیتی رہیں ان کا ڈایا سٹولک بلڈ پریشر چار سے سات درجے کم ہو گیا۔ کیلشیم کی زیادہ مقدار کے استعمال سے بلڈ پریشر میں مزید ڈرامائی طور پر بہتری ہوئی اور یہ نتائج مفید کام اور سیاہ فام خواتین دونوں میں یکساں تھے۔

اب تو یہ ویرجیج بین الاقوامی طور پر پوری ہے۔ ہالینڈ کے تحقیق کاروں نے کیلشیم کے مرکبات کے استعمال کی بدولت بلڈ پریشر میں کمی کا جائزہ لیا۔ انہوں نے نوٹ کیا کہ چھ مہینوں تک ایک گرام کیلشیم کے روزانہ استعمال سے ڈایا سٹولک بلڈ پریشر میں تین درجے کی واقع ہوئی۔ کیلیفورنیا میں ہونے والی تحقیق کے مطابق خوراک میں روزانہ ایک گرام کیلشیم کی مقدار بڑھانے سے ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بارہ فیصد کم ہو جاتا ہے۔ بعض

افراد میں یہ فوائد اس سے بھی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ پینتالیس سال سے کم عمر افراد میں ایک گرام کیشیم کے روزانہ استعمال سے ہلڈ پریش کا خطرہ بچوس فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح وہ بچے کے طور پر دو خواتین میں کیشیم کے استعمال کی بدولت ہلڈ پریش کا خطرہ اٹھارہ فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

کیشیم کا ہلڈ پریش پر یہ حیران کن اثر کیوں کر ہوتا ہے؟ اس کا جواب توڑا سا ٹیکنیکل ہے۔ کیشیم خون میں سے پیرا تھا ئیرائڈ (Parathyroid) ہارمون کی مقدار کم کر دیتا ہے۔ (یہ ہارمون جسم میں کیشیم کے استعمال کو کنٹرول کرتا ہے) نتیجتاً کیشیم کی کم مقدار خون کی شریانوں میں داخل ہوتی ہے۔ شریانوں میں کیشیم کی موجودگی سے خون کے بہاؤ میں رگاوٹ پیدا ہوتی ہے جس سے ہلڈ پریش کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

جو خون بہاؤ کے دوران کیشیم کے مرکبات استعمال کرتی ہیں ان کے پیدا ہونے والے بچوں کا ہلڈ پریش دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتا ہے اور گیون (Oregon) میں ہونے والی ریسرچ کے مطابق حمل کے دنوں میں کیشیم کے استعمال سے رحم میں موجود بچے کے ہلڈ پریش پر پڑنے والے عکاسی اثرات اس کی بوقت تک موجود رہتے ہیں۔

آپ کی خوراک میں کیشیم کی کمی کو دور کرنے کے لیے اس کے مرکبات استعمال کیے جانے چاہئیں لیکن یہ مرکبات غذا میں موجود کیشیم کا فہم الہل نہیں ہو سکتے۔ بغیر پکنائی کے دودھ اور دودھ کی مصنوعات کیشیم کا سب سے بہترین ذریعہ ہیں۔ کیشیم کی مقدار میں اضافے کے لیے آپ ان مصنوعات کا استعمال بدھادیں۔ فرض کیجئے آپ کو دودھ پسند نہیں تو دہی سے لطف اندوز ہو جائیے۔ یا بغیر استعمال کیجئے اور کچھ نہیں تو آئس کریم کھائیے۔ بس آپ نے خیال یہ رکھنا ہے کہ سب چیزیں بغیر پکنائی والی یا کم پکنائی والی ہونی چاہئیں۔ کوئی بھی ذریعہ مصنوعات استعمال کریں تو اس کا لیبل ضرور پڑھ لیں۔ آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ کیشیم کی مقدار جسم میں بدھانا کس قدر آسان ہے۔

بعض ماہرین غذا بیت کیشیم کے لیے پھل استعمال کرنے کی سفارش کرتے ہیں لیکن اس صورت میں ضروری ہے کہ پھل کی ہڈیاں بھی آپ کی غذا میں شامل ہوں۔ کچھ

ماہرین کا خیال ہے کہ بہت زیادہ چوس والی سبزیاں کیشیم کی ضرورت پوری کرنے کے لیے استعمال کرنی چاہیے۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ ہم میں سے بہت کم لوگ ہر روز زیادہ مقدار میں سبز چوس والی سبزیاں کو ہضم کر سکتے ہیں اس کے علاوہ سبزیوں میں موجود کیشیم اتنی اچھی طرح جذب نہیں ہوتا جتنا کہ دودھ اور دودھ کی مصنوعات کیشیم۔

بہر حال کہنا یہ ہے کہ درحقیقت بالغ افراد کی اکثریت کیشیم کی امدادی اشیاء (Supplements) کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان کی ہڈیاں مضبوط اور پائیدار ہونے کے علاوہ ہلڈ پریش کی کمی میں رہے۔ مردوں کے لیے کیشیم کی مطلوبہ مقدار 800 ملی گرام جبکہ عورتوں میں یہ 1200 ملی گرام سے 1600 ملی گرام روزانہ ہو سکتی ہے۔ کیشیم کی سپلیمنٹ استعمال کرنے کا ایک اور بھی فائدہ ہے۔ یہ نظام انہضام کے ساتھ ساتھ ہونے والی غلیوں کی افزائش کو ختم کر کے، استخوان کے کینسر کے خطرے سے بچاتے ہیں۔

آپ کو کس قسم کے کیشیم سپلیمنٹ درکار ہوں گے؟ ہڈیوں کی صحت کے لیے ایسا سپلیمنٹ منتخب کریں جس میں وٹامن ڈی شامل ہو جو کہ ہڈیوں کے خلیے بننے کے لیے درکار ہوتا ہے۔ معدے میں حمزائیت دور کرنے والے کئی مرکبات جو کیشیم کا ریوینٹ بننے ہیں وہ بھی کیشیم کی کمی پوری کرنے کے لیے استعمال ہو سکتے ہیں۔

کیشیم کا ریوینٹ سٹائرین کیشیم کا سپلیمنٹ ہے۔ بہر حال کیشیم کا کوئی سبھی مرکب ہو۔ چاہے وہ کاربوئیٹ۔ سٹریٹ (Citate) یا گلوکونیٹ (Gluconate)۔ اس کے پیل کا جائزہ لیں کہ ایک گولی کتنا کیشیم مہیا کرتی ہے۔ خوشی کی بات یہ ہے کہ کچھ کمپنیاں اب کیشیم (کیشیم) کے غذائی سپلیمنٹ بنانے لگی ہیں۔ میری نظر میں تو یہ سب سے بہترین ہیں۔

کیشیم اور ہلڈ پریش:

کیشیم ہمارے جسم کے لیے ضروری چوتھا الیکٹرولائٹ (Electrolyte) ہے۔ اس بارے میں بھی وہی مسئلہ ہے کہ ہم کیشیم اور پوٹاشیم کی طرح اس کا بھی کم مقدار میں استعمال کرتے ہیں جبکہ سوڈیم ضرورت سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ اکثر غذائی

ماہرین کے خیال میں میکنیشیم کی جسم میں کمی کا کوئی بہت بڑا مسئلہ نہیں کیونکہ یہ کھانے پینے کی اکثر چیزوں میں داخل پایا جاتا ہے۔ پھر اکثر مرد و خواتین مختلف فٹی وٹامن- سیلینیم کے ذریعے اس کی درآمد مقدار حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہمیں مناسب مقدار میں میکنیشیم میسر آ جاتا ہے۔

میکنیشیم غذا کے توانائی میں بدلنے میں سب اعضاء کی افعال اور ہٹوں کی کارکردگی میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مختلف خامروں (Enzymes) کو موثر بناتا ہے۔ جسم کے خیلوں کی ساخت کو قائم رکھتا اور پروٹین کاربوہائیڈریٹس اور چربی کے خلیات بنانے میں کام آتا ہے۔ کئی اوقات میکنیشیم کے مرکبات ہٹوں کے کھچاؤ اور دوسرے عوارض کے لیے استعمال ہوتے ہیں لیکن یہاں اس وقت ہماری دلچسپی اس بات میں ہے کہ یہ بلڈ پریشر پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔

اس امر کے لیے شمار سائنسی شواہد موجود ہیں کہ بلڈ پریشر میں کمی کے لیے ہمیں میکنیشیم کی مقدار (دینی غذا میں) بڑھانی ہوگی۔ ایسے مشاہدات موجود ہیں کہ جن ملکوں کے لوگوں کی خوراک میں میکنیشیم زیادہ مقدار میں استعمال ہوتا ہے۔ وہاں ہائپر تینشن میں مبتلا ہونے کے خطرات کم ہیں۔ تاہم زمانہ حال تک اس بارے میں کوئی باقاعدہ طبی تحقیق موجود نہیں تھی جس کی مدد سے (میکنیشیم کے استعمال کی) خصوصی سفارشات کی جاسکیں اب اس سلسلے میں تین نمائندہ سائنسی تحقیقات پیش نظر ہیں۔

جان ہانکز یونیورسٹی میں ڈاکٹروں نے میکنیشیم کے بلڈ پریشر پر اثرات دیکھنے کے لیے ایک طویل اور جامع تحقیق کی۔ سارے اعداد و شمار کو جمع کرتے ہوئے انہوں نے اسے میٹا انالیسس (Meta-Analysis) کا نام دیا ہے۔ ان اعداد و شمار میں 1220 مرد و خواتین کے بارے میں معلومات اکٹھی کی گئی تھیں اور ان زیر مطالعہ افراد میں میکنیشیم کی روزمرہ خوراک 180 ملی گرام سے لے کر 720 ملی گرام تک تھی۔

نتیجہ بڑے حوصلہ افزاء تھے۔ جن افراد کو 180 ملی گرام میکنیشیم کی اضافی خوراک دی گئی ان کے بلڈ پریشر میں نمایاں کمی ہوئی اور یہ کمی میکنیشیم کی اضافی خوراک پر منحصر تھی یعنی جتنا زیادہ میکنیشیم ان لوگوں نے استعمال کیا اسی قدر زیادہ بلڈ پریشر کم ہوتا گیا۔

میکنیشیم کے استعمال کا دل کے عوارض پر کیا اثر ہوتا ہے؟ یہ جاننے کے لیے درجنیہ یونیورسٹی آف ہیلتھ سسٹم کے ڈاکٹروں نے 7172 مردوں کا مشاہدہ کیا جن کی خوراک میں میکنیشیم کی مقدار 50 ملی گرام سے 1138 ملی گرام تک تھی۔ تین سال کے مسلسل مشاہدہ و مطالعہ کے بعد پتا چلا کہ جن لوگوں کی خوراک میں میکنیشیم کی مقدار 340 ملی گرام سے زیادہ تھی ان میں دل کے عوارض بہت کم پیش آئے۔

تیسری تحقیق 2004ء میں شائع ہوئی کے مطابق جن افراد کے خون میں میکنیشیم کی مقدار بہت کم ہوئی تھی ان میں فالج کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جاتا تھا۔ میکنیشیم کی کم مقدار ہونے کے باعث شریانوں کے سکڑنے کا عمل شروع ہو جاتا اور جس کی وجہ سے ان (شریانوں) کی اندرونی جھلی کو نقصان پہنچتا تھا اور اس سے دل کے عوارض نیز فالج میں مبتلا ہونے کے خطرات بہت زیادہ ہو جاتے۔ جن لوگوں کے خون میں میکنیشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے ان میں کم میکنیشیم والے افراد کی نسبت دل کے عوارض اور فالج میں مبتلا ہونے کا خطرہ ایک تہائی رہ جاتا ہے۔

مریکہ کے غذائی ماہرین نے بالغ مردوں کے لیے کم از کم 420 ملی گرام اور خواتین کے لیے 320 ملی گرام میکنیشیم روزانہ کی سفارش کی ہے جبکہ پیچھے بیان کردہ تحقیقات کی روشنی میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ روزمرہ خوراک میں اس سے زیادہ میکنیشیم موجود ہونا چاہیے اور اگر یہ مقدار 700 ملی گرام تک بھی ہو جائے تو کوئی مضرت نہیں۔

ایک اور تحقیقی مطالعہ جس میں اٹھارہ سے تین سال کے 4637 مرد و خواتین شریک تھے اور یہ پندرہ سالوں پر محیط تھا کے مطابق جن افراد میں میکنیشیم کے استعمال کی شرح بہت زیادہ تھی ان کو بلڈ پریشر اور دوسرے استقامتی عوارض جیسے انسولین کی مزاحمت (جو ذیابیطس کا پیش خیمہ ہوتی ہے) بہت کم لاحق ہوئے۔

ہم غذا میں میکنیشیم کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟ کوئی تین فیصد کے قریب تو دودھ اور دودھ کی مصنوعات سے ملتی ہے جبکہ پندرہ فیصد گوشت سے حاصل ہوتی ہے۔ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ کبھی خوراک ہم زیادہ تر استعمال کرتے ہیں اور اس میں میکنیشیم بہت کم موجود ہے۔ میکنیشیم کی مقدار بڑھانے کے لیے ہمیں مختلف پھل اور سبزیاں جیسے

چھلیاں کیلے پادام کا جادو ہر سے بچوں والی بڑی استعمال کرتی چاہیے۔ کھونٹے میکنیشیم سے مھر پور ہوتے ہیں۔ پانچ چھوٹے کھونٹوں میں 112 ملی گرام میکنیشیم موجود ہوتا ہے۔ میرے مطابق ہر وہ فرد جو اپنا بلڈ پریشر کم کرنا چاہتا ہے اسے اپنی خوراک میں میکنیشیم کی مقدار بڑھانے پر توجہ دینی چاہیے۔ روزانہ کم از کم 300 ملی گرام میکنیشیم سپلیمنٹ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ میں ذاتی طور پر اتنا میکنیشیم ضرور دیتا ہوں۔ میں روزانہ دو گولیاں استعمال کرتا ہوں جن میں سے ہر ایک میں 300 ملی گرام میکنیشیم اور 150 ملی گرام میکنیشیم ہوتا ہے۔

الیکٹرو لائٹ کا توازن:

مختصر یہ کہ تنک یا موڈیم سے پرہیز کرنا بہت مشکل ہے اور صرف یہ کر کے ہم بلڈ پریشر میں نمایاں کمی نہیں کر سکتے۔ بہت کم لوگ ہی ساری زندگی بغیر تنک کے کھانا پسند کریں گے۔ جبکہ اصل بات تنک میں قدرے کمی کرتے ہوئے پوتا شیم، میکنیشیم اور میکنیشیم کی مناسب اور ضروری مقدار جسم کو سہیا کرنا ہے اور ان سب الیکٹرو لائٹس کا صحت مندانہ توازن ہی بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔



© SCANNED PDF By HAMEEDI

10

شراب نوشی..... اعتدال کے ساتھ

ماضی میں ہائی بلڈ پریشر والے مریضوں کو ڈاکٹر شراب نوشی سے پرہیز کرنے کا مشورہ دیا کرتے تھے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میرا اپنا ماہر امراض قلب (جو ہائپر ٹینشن میں مبتلا تھا) کو اس کے ڈاکٹر نے کہا تھا ”بس اب شراب نوشی ختم کر دو“ مجھے یہ بھی یاد ہے کہ رات کے کھانے سے پیشتر پینے کی عادت چھوڑنا میرے لیے چکنائی والی چیزیں چھوڑنے سے زیادہ مشکل ثابت ہوا تھا۔

خوشی کی بات یہ ہے کہ آج دنیا بھر کے ڈاکٹر الکحل کے استعمال کے فوائد کے قائل ہیں حتیٰ کہ ان لوگوں کے لیے بھی جنہیں بلڈ پریشر کے مسائل ہیں۔ ان کے مطابق اعتدال سے چٹا ان (بلڈ پریشر کے مریضوں) کے لیے بھی مفید ہے۔ یہاں بلاشبہ لفظ ”اعتدال“ کو ضرور پیش نظر رکھا جانا چاہیے۔

الکحل کے استعمال کے فوائد کے جانب اس وقت لوگوں کی توجہ مبذول ہوئی جب یہ بات نوٹ کی گئی کہ فرانسیسی لوگوں میں دل کے عوارض کی شرح بہت ہی کم تھی جبکہ یہ لوگ بہت باقاعدگی سے کھانوں کے ساتھ وائن (Wine) استعمال کرتے تھے۔ دوسری طرف بکثرت شراب نوشی کے باعث فرانسیسیوں میں دنیا میں سب سے زیادہ جگر کے سرطان (Liver Cirrhosis) طائفہ پایا جاتا ہے۔

ان ابتدائی رپورٹوں کے بعد تو پوری دنیا کے طبی حلقوں میں الکحل کے صحت کے حوالے سے فوائد پر تحقیقات ہونے لگی اور اب تو اس بارے میں بے شمار لٹریچر دستیاب ہے۔ شرح اموات کے حوالے سے یہ بات حیاں ہو گئی کہ جو لوگ روزانہ ایک یا دو بار الکحل کے مشروبات سے لطف اندوز ہوتے تھے ان میں دل کے عوارض شراب نہ پینے والے افراد کی نسبت بہت کم تھے۔

ان مشاہدات کے ناقدین یہ کہتے تھے کہ شرح اموات کے حوالے سے ہونے والی اس تحقیق میں ایسے لوگ بھی شامل تھے جنہوں نے پیاری کے باعث شراب نوشی ترک کر دی تھی اور شراب کے استعمال کے باعث ہونے والی یہ بیماریاں ہی ان کی اموات کا باعث تھیں۔ لیکن جب ریسرچ کے نتائج کو اور زیادہ بہتر کرتے ہوئے توجہ صرف ان افراد پر ہی مرکوز کی گئی جنہوں نے کبھی الکحل کا استعمال نہیں کیا تھا تو دل کے عوارض کے لیے الکحل کی افادیت مسلمہ ہو گئی۔

پھر یہ سوال پیدا ہوا کہ کس قسم کی الکحل سب سے بہتر تھی۔ اس بارے میں مختلف آراء تھیں لیکن تحقیق سے یہ ثابت ہوا کہ ہر قسم کے الکحلی مشروبات یکساں فوائد کے حامل تھے۔ کیونکہ یہ مختلف مشروبات میں موجود الکحل ہی ہے جو ہمارے جسم پر اچھے اثرات ڈالتی ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور بات بھی مد نظر رکھنی چاہیے کہ ان مشروبات کو استعمال کرنے والے لوگوں کے طرز زندگی پر بھی ان کی افادیت منحصر ہے۔ کوپن ہیگن (Copenhagen) میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق وائین (Wine) پینے والے افراد بیکر پینے والے لوگوں کی نسبت زیادہ صحت مندانہ غذائی عادات کے حامل ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ پھل، سبزیاں، ذائقہ اور پختہ استعمال کرتے ہیں جبکہ بیکر پینے والے زیادہ تر فاسٹ فوڈ، چینی والے مشروبات اور چکنائی سے بھرپور غذائیں کھاتے ہیں۔ اس پر طرہ یہ کہ وائین پینے والے لوگ نسبتاً بہتر تعلیم یافتہ، صحت مند اور دلچسپ ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں دل کے عوارض کے مواقع دیے ہی کم ہوتے ہیں۔

الکحل کے فوائد:

الکحل کا خواہ آپ کوئی سماجی مشروب استعمال کریں یہ کسی طور سے اچھا کام دکھاتی ہے۔ اس میں سب سے زیادہ قابل ذکر "ایچڈ" کولیسٹرول (HDL Cholesterol) کی سطح بڑھاتا ہے۔ جتنا زیادہ کوئی شخص الکحل استعمال کرے گا اتنا ہی اس کا ایچ ڈی ایل (HDL) زیادہ ہوتا جائے گا لیکن بلاشبہ یہاں بھی اعتدال چیش نظر رہنا چاہیے۔

حال ہی میں ہونے والی ریسرچ سے یہ پتا چلا ہے کہ الکحل شریانوں کی سوزش (Inflammation) کو کم کرتی ہے۔ ڈاکٹروں نے یہ بات نوٹ کی ہے کہ دل کے مریضوں کی شریانوں میں سوزش زیادہ ہوتی ہے اور اس کے برعکس جن افراد کی شریانوں میں سوزش بہت کم ہو اس میں دل کے عوارض یا فالج کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

الکحل کے استعمال اور فالج (Stroke) کے باہمی تعلق کے بارے میں ایک ہزار سے زیادہ تحقیقی مقالے انگریزی زبان میں شائع ہو چکے ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک ریسرچ کے مطابق اعتدال سے الکحل مشروبات کا استعمال ہر قسم کے سٹروک (فالج) کی شرح میں نمایاں کمی کا باعث ہے۔ 1966ء سے 2002ء تک ہونے والی ایسی تمام ریسرچ کے نتائج جمع کر کے پوری دنیا کے طبی جراند میں شائع ہوئے ہیں جن میں اسی امر کا اظہار کیا گیا ہے کہ الکحل کا استعمال فالج اور دل کے عوارض سے بچاؤ میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

نیویارک کی کولمبیا یونیورسٹی کی ریسرچ میں ڈاکٹروں نے 3176 ہسپانوی نژاد افراد کا مطالعہ کیا۔ ان مردوں کا تین کو چار گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔

- 1- جنہوں نے پچھلے ایک سال کے دوران کوئی الکحلی مشروب استعمال نہیں کیا۔
- 2- بہت کم الکحل استعمال کرنے والے افراد۔
- 3- اعتدال سے الکحل استعمال کرنے والے لوگ۔
- 4- بہت زیادہ پینے والے افراد۔

کئی سال کے مشاہدے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ اعتدال سے لکھی مشروبات استعمال کرنے والے مرد و خواتین کو الکحل نہ استعمال کرنے والے افراد کی نسبت تینتیس فیصد کم فالج اور دل کے عوارض کا خطرہ ہے۔

سوال یہ ہے کہ بلڈ پریش کے مریضوں پر الکحل کے کیا اثرات ہیں؟ اکثر طبی ریسرچ کے نتائج کے مطابق بلڈ پریش کے مریضوں پر الکحل کے استعمال کے بہت مثبت اثرات سامنے آئے ہیں۔ مثال کے طور پر 2004ء میں ہونے والی ایک ریسرچ نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ اعتدال سے الکحل استعمال کرنے والوں میں دل کے دوروں اور فالج کی بنا پر شرح اموات بہت کم ہیں۔

کتنی مقدار میں اور کتنی مرتبہ پینا چاہیے؟

اکثر لوگ "اعتدال" کا لفظ بلا سمجھے بوجھے استعمال کرتے ہیں۔ بہر حال جہاں تک الکحل کے استعمال کا تعلق ہے۔ طبی ماہرین "اعتدال" کے بارے میں تجاویز سفارشات پر پوری طرح متفق ہیں اعتدال سے شراب نوشی کا مطلب مردوں کے لیے دو ڈرنگس اور خواتین کے لیے ایک ڈرنگ ہے۔ ایک ڈرنگ سے مراد ہم 12 اونس پانچ اونس وائین یا ڈیڑھ اونس کشید شدہ شرابیں جیسے وسکی، جن واد کا وینرہ لے سکتے ہیں۔

یہ بات بھی اہمیت رکھتی ہے کہ آپ کتنی بار الکحل استعمال کرتے ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق جس میں 32826 خواتین اور 18225 مرد شامل تھے سے یہ پتا چلا کہ ہفتہ میں ٹین یا چار بار پینے سے دل کے دورے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ایک اور ریسرچ کے مطابق ہفتہ میں تین سے چھ بار الکھی مشروبات استعمال کرنے سے خون میں لوٹھڑے جمنے کے رجحان میں کمی آ جاتی ہے۔ البتہ اس سے زیادہ پینے کا کوئی فائدہ نہیں۔

چچ بات یہ ہے کہ الکحل کا زیادہ استعمال دل کی بیماریوں کے خلاف حفاظتی حصار مہیا کرتا ہے۔ ایک برطانوی طبی جریدے لانسٹ (The Lancet) میں دیئے گئے ایک تبصرہ میں پرنسٹن کی کمیٹی کے پوسٹ مارٹم کے نتائج سے پتا چلتا ہے کہ شراب

نوش کی دل والی شریان دوسرے افراد کی نسبت "صاف" ہوتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ انھیں لوگوں کا ایچ ڈی ایل (HDL) کو لیٹرول بھی زیادہ ہوتا ہے اور شریانوں میں سوزش بھی کم ہوتی ہے۔

لیکن آج لیڈ یونیورسٹی کے تحقیق دانوں کے ایک تبصرے میں زیادہ الکحل کے استعمال کے منفی نتائج بھی پیش کیے گئے ہیں۔ تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ بہت زیادہ شراب نوشی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

دنیا بھر میں ہونے والی ریسرچ اس نتیجہ پہنچی ہے کہ ہلکی چھلکی یا اعتدال سے شراب نوشی کی بدولت دل کے عوارض میں کمی آتی ہے۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ عموماً لوگ مختلف وجوہات کی بنا پر اعتدال کی صورتحال کو قائم نہیں رکھتے اور زیادہ شراب نوشی کی جانب مائل ہو جاتے ہیں جس سے شرح اموات (مگر چودہ دل کے عوارض کے باعث نہ ہوں) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک ریسرچ سے پتا چلا ہے کہ بہت زیادہ الکحل استعمال کرنے والی خواتین کو ہائپرٹینشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس کے علاوہ بہت زیادہ شراب نوشی سے حادثاتی اموات اور زخمی ہونے کے خطرات بھی نہایت بڑھ جاتے ہیں۔ پھر جگر کے سرطان (Liver Cirrhosis) کا عارضہ لاحق ہونے کا خطرہ بھی اپنی جگہ موجود رہتا ہے۔ دس کے پٹھے جو معتدل شراب نوشی کی بنا پر محفوظ رہتے ہیں بلا نوشی سے انہیں نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ایک دن میں پانچ یا اس سے زیادہ ڈرنگس لینا خصوصاً صحت کے لیے ہر لحاظ سے نقصان دہ ہے۔

الکحل کا استعمال اور بلڈ پریش

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی جانب سے 2006ء میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے۔ الکحل کے کم مقدار میں استعمال کی بدولت سسٹولک اور ڈیاستولک بلڈ پریش دونوں میں کمی ہو جاتی ہے۔ تاہم اس رپورٹ کے مطابق الکحل کا استعمال مردوں کے لیے روزانہ دو ڈرنگس اور عورتوں کے لیے ایک ڈرنگ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

دنیا بھر کے طبی لٹریچر اور کانفرنسوں میں اس بات پر کافی بحث ہوتی رہی ہے کہ آیا ڈاکٹروں کو غیر شراب نوش افراد کو الکحل کے استعمال کی ترغیب دینی چاہیے یا نہیں۔ بلاشبہ دل کے حوالے سے اس کے یقینی فوائد ہیں تاہم شراب نوشی کی معاشرتی فائدہ اور دیگر حوالوں سے قیوت کل نظر رکھنی چاہیے۔ مدھوش ڈرائیوروں کی جانب سے کیے گئے خوفناک حادثات کے علاوہ شراب نوشی کی لت (Alcoholism) کے سماجی نقصانات اپنی جگہ مسلم ہیں۔

ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے (جس کے ساتھ میں پوری طرح متفق ہوں) کہ اگر آپ اعتدال سے شراب نوشی سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو اس کو جاری رکھیے۔ لیکن آپ شراب نہیں پیتے تو محض اپنے دل کی حفاظت کے خیال سے اسے شروع نہ کیجئے۔ آپ شراب پیتے ہیں یا نہیں پیتے بس ایک بات یاد رکھیں۔

اپنی صحت کا خیال رکھیے اور خوش باش رہیے!



© SCANNED PDF By HAMEEDI

11

ہلڈ پریشر میں کمی کیلئے اپنا کولیسٹرول گھٹائیے

ہلڈ پریشر کے بارے میں کتاب میں کولیسٹرول پر باب کیونکر آ گیا؟ مبتدی محفرت کے لیے گزارش ہے کہ خون میں کولیسٹرول کی زیادہ مقدار دل کی بیماریوں کے لیے تین بڑے "خطراتی عوامل" میں سے ایک ہے۔ باقی دو عوامل سگریٹ نوشی اور ہائی ہلڈ پریشر ہیں اس باب کی اس کتاب میں شمولیت کی اس کے علاوہ بھی وجوہات ہیں۔ اب تو یوں لگتا ہے کہ ہلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے درمیان اس سے کہیں زیادہ گہرا تعلق ہے جتنا پہلے سمجھا جاتا تھا۔

2005ء میں ہونے والی ریسرچ سے ثابت ہوا کہ ہلڈ پریشر میں کمی سے کولیسٹرول کی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔ ہزاروں خواتین کے کولیسٹرول کا جائزہ لینے سے یہ پتا چلا کہ ہائی کولیسٹرول مستقبل میں ہائپر ٹینشن کا پیش خیمہ ہے۔ درمیان کی عمر میں کسی خاتون کا کولیسٹرول جتنا زیادہ ہوگا اتنا زیادہ امکان اس کے ہائی ہلڈ پریشر میں مبتلا ہونے کا ہوتا ہے۔ جن خواتین میں ٹوٹل کولیسٹرول / ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی شرح بہت زیادہ تھی ان میں ہائپر ٹینشن کا امکان چونتیس فیصد بڑھ گیا تھا۔ اس کے بالکل الٹ جن خواتین میں ایچ ڈی ایل (HDL) کولیسٹرول زیادہ تھا ان میں ہلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا ہونے کا امکان سولہ فیصد کم ہو گیا تھا۔ ریسرچ کے مطابق مردوں میں بھی نتائج کم و بیش یکساں تھے

اس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے یہ عمل ہمارے جسم کی ہر ہانت (Tissue) میں موجود ہوتا ہے۔

یہ تو اس کا اچھا پہلو ہے لیکن بری بات یہ ہے کہ اگر کو لیسٹرول جسم میں ایک خاص حد سے بڑھ جائے تو ہماری شریانوں میں رکاوٹ پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے جس سے دل کے عوارض اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ کو لیسٹرول کی زیادتی سے ایک اعصابی بیماری بھی لاحق ہو سکتی جسے (Alzheimer's disease) کہا جاتا ہے۔ اس میں اعصابی نظام منفلوج ہونے کے سبب یادداشت اور قوت گویائی ختم ہو جاتی ہے۔

یہ کیمیائی مادہ (کو لیسٹرول) پانی میں مل پڑے ہوئے کے باعث خون میں بھی حل نہیں ہوتا۔ لہذا جسم کے اندر کو لیسٹرول ایک مقام سے دوسری جگہ چربی اور پروٹین کی مخصوص تھیلیوں (Envelopes) کے ذریعے منتقل ہوتا ہے جنہیں لیپو پروٹینز (Lipoproteins) کہا جاتا ہے۔ جو کو لیسٹرول کم کثافت والی لیپو پروٹینز کے ذریعے منتقل ہوتا ہے وہ ہماری شریانوں کے محروم حصوں میں جمنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ بری بات ہے۔ اس لیے ہم ایل ڈی ایل (Low-Density Lipoprotein) کو لیسٹرول کو "برا" کو لیسٹرول کہتے ہیں لیکن ہمارے جسم میں ایل ڈی ایل (HDL) کو لیسٹرول کو "بہتر" کہتے ہیں اور خون سے صاف ہو جاتا ہے۔ اس کو لیسٹرول کو ہم "اچھے کو لیسٹرول" کا نام دیتے ہیں۔

ہمارے خون میں موجود کو لیسٹرول کا تقریباً اسی فیصد ہمارے جسم میں ہی پیدا ہوتا ہے (زیادہ تر یہ جگر میں بنتا ہے) مثالی صورتحال میں ہمارے جسم میں LDL اور HDL کو لیسٹرول کا تناسب ہوتا ہے یعنی LDL کم اور HDL زیادہ مقدار میں لیکن تقریباً پچاس فیصد مرد و خواتین میں وراثتی یا خاندانی جین (Gene) موجود ہوتا ہے جس کے باعث جسم میں بہت زیادہ LDL اور کم HDL بنتا ہے۔ ایسے افراد صحت مند طرز زندگی اور متوازن خوراک و ورزش کے باوجود دل کے عوارض و فالج کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اس کا مطلب بالکل سادہ اور صاف ہے۔ خواہ آپ مرد ہوں یا عورت اپنا کو لیسٹرول کم کر کے آپ ایک تیر سے دو ٹکار کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ جب کو لیسٹرول میں کمی ہو جاتی ہے تو آپ کا ہائپر ٹینشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ بھی ساتھ ہی کم ہو جاتا ہے۔

1984ء میں جب سے میرے دل کی بائی پاس سرجری ہوئی ہے میں ذاتی طور پر ہائی کو لیسٹرول کے خلاف مصروف پیکار ہوں اور اس موضوع پر بڑے تفصیلی طور پر لکھتا رہا ہوں اس لیے میرے خیال میں اس بارے میں آپ کو اچھا شعور دے سکتا ہوں۔ 1984ء میں میرا کو لیسٹرول خطرناک حد تک زیادہ یعنی 269 تھا۔ اپنے مرتب کردہ ایک پروگرام کے ذریعے صرف آٹھ ہفتوں کے اندر میں اسے 184 تک لے آیا۔ 1987ء میں اپنے مشاہدات و تجربات میں نے ایک کتاب "آٹھ ہفتوں میں کو لیسٹرول سے نجات" (The 8-week cholesterol Cure) کی صورت میں پیش کیے اور 2002ء میں اسی کتاب کی مکمل طور پر دوبارہ نئے سرے سے تحریر و تدوین کی اور "آٹھ ہفتوں میں کو لیسٹرول سے نجات کا نیا پروگرام" (The New 8-week Cholesterol Cure) کے نام سے شائع کی۔

ظاہر بات ہے کہ اس ایکس ہاب میں ان دونوں کتابوں میں درج تفصیل کا ذکر ناممکن ہے تاہم میں آپ کو کو لیسٹرول کنٹرول کے راستے پر گامزن ہونے کے بارے میں نہایت قابل قدر اور خوش معلومات فراہم کر دوں گا۔ میرا آپ سے وعدہ ہے کہ ان پر عمل پیرا ہو کر آپ آٹھ ہفتوں کے اندر اپنا کو لیسٹرول محفوظ حد تک لاسکتے ہیں۔ میرا پیش کردہ پروگرام لاکھوں مرد و خواتین کے لیے کارگر رہا ہے اور یہ آپ کے لیے بھی کارگر ہو گا۔

کو لیسٹرول کیا ہے؟

اکثر لوگ پہلا سوال یہی کرتے ہیں۔ سادہ الفاظ میں ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ کو لیسٹرول ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو جسمانی افعال بشمول خوراک کے ہضم ہونے، ہارمونز کے بننے، غلیوں کی ساخت اور اعصاب کی حفاظت کے لیے ضروری و ناگزیر ہے۔

ہمارے خون میں ایک اور طرح کے چربی مادے بھی موجود ہوتے ہیں جنہیں ٹرائی گلیسرائیڈز (Triglycerides) کہا جاتا ہے۔ یہ مادے جسم کو توانائی میا کرتے ہیں اور ہم میں سے کچھ لوگوں میں یہ قدرتی طور پر بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں کاہلانہ طرز زندگی سے ان کی مقدار مزید بڑھتی جاتی ہے۔ یہ کوہلیسٹروں کے علاوہ دل کی صحت کے لیے خطرناک ہے۔

یہ بات کس قدر شاندار ہوگی اگر ہم اپنے جگر کو س پر آمادہ کر لیں کہ وہ کم سے کم LDL اور تریوہ سے زیادہ HDL پیدا کرے؟ اور اگر ہم خون میں سے ٹرائی گلیسرائیڈز (Triglycerides) کی مقدار کم کر سکیں تو یہ اور زیادہ بہتر ہوگا۔ خوشخبری یہ ہے کہ ہم ادویات کے استعمال کے بغیر ایسا کرنے پر قادر ہیں!

اچھا کوہلیسٹرول لیول چیک کرائیں

بغیر چیک کروائے کوئی پتا نہیں چلا کہ آپ کے خون میں کوہلیسٹرول کی مقدار کم ہے یا زیادہ۔ حیران کن بات یہ ہے کہ کوہلیسٹرول کے بڑھنے کی علامات بھی نہیں ملتیں نہ ہی اس کی وجوہات کا کوئی پتا لگتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ایک سونے اور کامل شخص کا کوہلیسٹرول لیول بہت کم ہو جبکہ کسی دہلے پتے کھلاڑی کا کوہلیسٹرول خطرناک حد تک بڑھا ہوا ہو سکتا ہے۔ بظاہر یہ صورتحال بلا جواز لگتی ہے۔

خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ کوہلیسٹرول چیک کرنا انتہائی آسان اور سادہ ہے اور اس سے دل کے عوارض سے بچاؤ میں بڑی مدد ملتی ہے۔ آپ کسی بھی دن صبح کے وقت اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں جب آپ نے ابھی کچھ کھایا یا نہ ہو۔ آپ کا معالج خون کا نمونہ لے کر اس سے "لیپڈ پینل" (Lipid Panel) تیار کرے گا جس میں ٹوٹل کوہلیسٹرول، ایل ڈی ایل (LDL) کوہلیسٹرول، ایل ڈی ایل (HDL) کوہلیسٹرول، ٹوٹل کوہلیسٹرول اور ایل ڈی ایل کی باہم نسبت کے علاوہ ٹرائی گلیسرائیڈز (TG) (Triglycerides) کے بارے میں معلومات ہوں گی۔ ڈاکٹر سے یہ بھی درخواست کیجئے کہ آپ کے خون میں گلوکوز کی پیمائش بھی کرے۔ یہ اس وقت 126 سے کم ہونی

چاہیے۔ جب آپ ان ٹیسٹ کے لیے جائیں تو ساتھ ہی اپنے ہلڈ پریشر کی جانچ بھی کروائیں چند دلوں میں یہ سب نتائج آپ کو مل جائیں گے۔

طبی ماہرین کے مطابق ٹوٹل کوہلیسٹرول کی شرح 200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ بشرطیکہ آپ کے خاندان میں دل کی بیماری نہ موجود ہو اور نہ ہی آپ ہائی ہلڈ پریشر، سگریٹ نوشی، ذیابیطس، کاہلانہ طرز زندگی جیسے خطرناکی عوامل سے دوچار ہوں لیکن حقیقت یہ ہے کہ آپ کا ٹوٹل کوہلیسٹرول (TC) جتنا کم ہوا اتنا ہی بہتر ہے۔ جوں جوں کوہلیسٹرول کی خون میں مقدار 200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے بڑھتی جاتی ہے اس حساب سے دل کی بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا جاتا ہے۔

ایل ڈی ایل کوہلیسٹرول (LDL cholesterol) کی خون میں مقدار 100 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے کم ہونی چاہیے۔ اس کے برعکس ایل ڈی ایل (HDL) کی مقدار یعنی زیادہ ہوا اتنا ہی بہتر ہے عورتوں میں یہ 45 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے کم نہیں ہونا چاہیے جبکہ مردوں میں اس کی کم سے کم مقدار 40 ملی گرام/ڈیسی لیٹر ہونی ضروری ہے۔ ٹوٹل کوہلیسٹرول (TC) یا ایل ڈی ایل (LDL) کی بجائے ٹوٹل کوہلیسٹرول/ایل ڈی ایل کی نسبت خطرے کے تقیمن کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ یہ مقدار مردوں میں 145 اور عورتوں میں 100 سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ آخری بات یہ ہے کہ ٹوٹل کوہلیسٹرول کی مقدار 150 ملی گرام/ڈیسی لیٹر سے کم بلکہ 100 ملی گرام/ڈیسی لیٹر کے نزدیک ہو تو بہتر ہے۔

میری یہ بڑے زور سفارش ہے کہ آپ اپنے معالج سے کہیں کہ وہ آپ کے ٹیسٹوں کی رپورٹ کی ایک نقل آپ کو دے دے تاکہ آپ اسے اپنے ذاتی ریکارڈ میں رکھ سکیں اور آنے والے وقتوں میں اسے سوازنے کے لیے استعمال کر سکیں۔ کبھی ایسا رپورٹ پر اعتبار نہ کریں جس میں یہ لکھا ہو کہ "سب ٹھیک ہے" اصل اعداد و شمار کے بارے میں جانیں اور اپنی فائیک میں ان کا اندراج رکھیں۔

چلیں آپ نے اپنے ٹیسٹ کروا لیے اب جائزہ لیں کہ ان میں سے کس چیزوں میں بہتری درکار ہے۔ یہ کوئی بہت بڑا مسئلہ نہیں ہے۔ کوہلیسٹرول کو مناسب سطح پر لانا آج

کل 1984ء (جب میں نے اس بارے میں کوشش شروع کی تھی) کی نسبت بہت ہی آسان ہے۔ آجے کو میٹرول میں کمی کرنے والی غذا سے آغاز کریں۔

دل کو صحت مند بنانے والی غذا کا استعمال

اگلے باب میں دی گئی جن غذاؤں کو ہم ہلڈ پریش کنٹرول کرنے کے لیے مناسب سمجھتے ہیں وہی چیزیں کو لیسٹرول گھٹانے اور اسے مناسب سطح پر رکھنے کے لیے بھی درکار ہیں۔ اس لیے یہاں میں کو لیسٹرول کے حوالے سے کچھ اہم نکات ذمہ بحث لاؤں گا۔

اب یہ بتا چلا ہے کہ (جیسا طبی علموں کا 1980ء میں خیال تھا) تمام چکنائیاں اور تیل صحت کے حوالے سے خطرناک نہیں ہیں۔ پہلے بھی کہا جاتا تھا کہ ہر قسم کی چکنائی کم استعمال کرنی چاہیے لیکن اب یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ صرف سیرشدہ (Saturated) اور زیادہ چربی اشیاء (Trans Fats) کو کم مقدار میں استعمال کر کے کی ضرورت ہے۔

سیرشدہ (Saturated) چکنائی گوشت (گائے کا) دودھ سے بنی اشیاء پام اور ناریل کے تیل میں پائی جاتی ہے لیکن اس کا مطلب نہیں کہ ان گوشت کھانا بھجنا کر دینا چاہیے۔ بس یہ کریں کہ گائے یا بھجڑے کا بغیر چربی کے چٹا گوشت استعمال کریں اور کم چکنائی والے دودھ سے بنی اشیاء استعمال کریں۔ اسی طرح ناریل کے تیل یا پام آئل سے بچنے کے لیے وہ غذائیں استعمال میں لائیں جن میں یہ موجود نہ ہوں۔

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن (American Journal of Clinical Nutrition) کی ایک حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates) کی جگہ بغیر چربی کا گوشت استعمال کیا جائے تو اس سے ہلڈ پریش میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ان کاربوہائیڈریٹس میں روٹی، سفید چاول، ایک بسکٹ وغیرہ شامل ہیں۔ اصل مسئلہ خوراک میں توازن کا ہے، ہر حال اس ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ صحت مند دل کے لیے ہمیں اپنی خوراک میں سے گوشت (سرخ) کو نکالنے کی ضرورت نہیں ہے۔

سب سے غلط بات یہ ہوگی کہ ہم سیرشدہ چکنائی سے بچنے کی خاطر دودھ اور

دودھ سے بنی مصنوعات سے پرہیز کرنے لگیں۔ ہم سب کو ہڈیوں کی مضبوطی اور دوسرے جسمانی افعال کے لیے کیشیم درکار ہے مگر یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ جو لوگ کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات (Low-fat Dairy Products) بکثرت استعمال کرتے ہیں ان کو بائی ہلڈ پریش میں مبتلا ہونے کے خطرات دوسرے لوگوں کی نسبت آدھے ہوتے ہیں۔

اس بارے میں پہلے میرا خیال یہ تھا کہ چونکہ دودھ کی مصنوعات میں کیشیم ہوتا ہے جو کہ ہلڈ پریش کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک شہ لائش کے توازن برقرار رکھنے کو درکار ہوتا ہے لیکن یہ بات نہیں تھی کیونکہ دوسرے ذرائع سے کیشیم حاصل کرنے والے افراد میں یہ بات دیکھنے میں نہیں آئی اور نہ ہی ان لوگوں میں جو پوری چکنائی والا دودھ یا اس کی مصنوعات استعمال کرتے تھے۔ صرف کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات ہی ہلڈ پریش سے محفوظ فراہم کرتی ہیں۔

حد سے زیادہ چکنائیاں (Trans fats) تیار شدہ غذاؤں مثلاً ٹیکری کی اشیاء گہری تلی ہوئی چیزوں (Deep-fried) اور کریم وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔ بنا پختی گئی جیسے تیل میں سے ہائیڈروجن گیس گزارنے (Hydrogenation) سے بنایا جاتا ہے ذائقہ میں تو بہتر ہوتا ہے لیکن نہ صرف حد سے زیادہ چکنائی فراہم کرتا ہے بلکہ ایل ڈی ایل (LDL) بڑھاتا اور ایل ڈی ایل (HDL) کو گھٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے استعمال سے خون کی نالیوں میں سوزش پیدا ہوتی ہے جو رس کی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ علاوہ ازیں مولیوں اور ریسٹورٹوں میں استعمال ہونے والا تیل جب بار بار گرم کیا جاتا ہے تو وہ بھی حد سے زیادہ چکنائی (Trans Fats) پیدا کرتا ہے۔

تواصل مسئلہ چکنائی کی مختلف اقسام کے بارے میں باخبر ہونا ہے۔ اب ہمیں بتا ہے کہ سیرشدہ چکنائیاں (Saturated Fats) اور ٹرانس فیٹس (Trans Fats) کے باقی ہر طرح کی چکنائی یا تو ہمارے دل کے لیے مفید ہے یا اس کا دل کے افعال پر کوئی منفی اثر نہیں ہوتا۔ یہ بات خصوصاً مچھلی میں پائے جاتی والے اومیگا-3 تھری (Omega-3) چکنائی تیشوں (Fatty Acids) کے بارے میں بہت صحیح ہے

اس کا مطلب یہ ہے کہ خواہ ہم گائے کا پتلا گوشت کھائیں یا سوئی تازی پھلی استعمال کریں اس میں موجود اومیگا-۳ تھری خون میں کوکھڑے بننے سے بچاؤ کرنے کی وجہ سے ہمارے دل کے لیے مفید ہے۔ مزید برآں اسی (Fatty Acid) کی بدولت شریانوں میں سوڈش کم ہو جاتی ہے اور ہلڈ پریش اور خرائی گلیسرائیڈز بھی گھٹ جاتے ہیں۔

1980ء تک یہ خیال تھا کہ خشک میوہ جات سے پرہیز بہتر ہے کیونکہ ان میں چکنائی کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے لیکن اب جدید ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ خشک میوہ جات آپ کے دل کے لیے مفید ہیں۔ درحقیقت جو لوگ میوہ جات یا قاعدگی سے استعمال کرتے ہیں وہ دوسرے افراد کی نسبت دل کی بیماریوں سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ ہر قسم کے میوہ جات ... ہادام' اخروٹ' مونگ پھلی' کاجو' میں سیر شدہ چکنائی (Saturated Fat) بہت کم ہوتی ہے۔ اس کی بجائے یہ غیر سیر شدہ چکنائیوں (Unsaturated fats) سے بھرپور ہوتے ہیں جو کوہسترول کو بہتر بناتی ہیں۔ جب آپ مارجرین (Margarine) خریدنے جائیں تو سخت کی بجائے ڈبے میں موجود نرم والی خریدیں اور ایسے رائے منتخب کریں جن میں سیر شدہ چکنائی یا مادہ چکنائی کم سے کم ہو۔

ذاتی طور پر میں مختلف اقسام کے خوردنی تیل استعمال کرتا ہوں۔ کئی کھانوں میں خوشبو اور ذائقہ کے لیے زیتون کا تیل بہترین ہے اور یہ ہلڈ پریش کو سترول کرنے میں بھی کافی مددگار ہے۔ کیونکہ آئل بھی غیر سیر شدہ چکنائیوں سے بھرپور ہے اور یہ کوہسترول کو کم کرنے میں بہت مؤثر ہے۔ کیونکہ تیل زیادہ درجہ حرارت پر کھانا پکانے کے لیے نہایت موزوں ہے اس کے علاوہ کیونکہ آئل میں کچے کھانوں میں کسی قسم کی مخصوص خوشبو بھی نہیں ہوتی۔ اس لیے میں اپنے باورچی خانے میں موجود تیلوں میں سے کیونکہ آئل کو ہی اکثر بلکہ تقریباً روزانہ استعمال کرتا ہوں۔ اس کے علاوہ سلاڈ کے لیے میں اخروٹ کا تیل پسند کرتا ہوں جس میں رس بھری کاسر کہ ملا ہوا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی کا تیل ایشیائی کھانوں کو بہترین ذائقہ دینا چاہتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے خوردنی تیل جیسے سویا بین سورج مکھی یا مکئی کے تیل میں سیر شدہ چکنائی بہت کم اور غیر سیر شدہ جہیلے ترشے

® SCANNED PDF By HAMEEDI

(Fatty Acid) کافی زیادہ موجود ہوتے ہیں۔

اگرچہ صحت مندانہ خوراک میں مختلف نوعیت کے پھل اور سبزیاں بہت ضروری ہیں علاوہ ان میں نائج اور ڈیٹل روٹی وغیرہ بھی کھانے کے نہایت اہم جز ہیں لیکن اگر ہم گوشت اور چکنائی سے بہت زیادہ پرہیز کریں گے تو آپ کی غذا مستحکم نہ نہیں ہوگی۔ بہت کم چربی والی خوراک جس میں پروٹین بھی موجود ہو تو صرف ہڈیاں اور اکتاویے والی ہوتی ہے بلکہ اس سے خرائی گلیسرائیڈز (Triglycerides) میں بھی اضافہ درانچ ڈی ایل (HDL) کو سترول میں کمی واقع ہو جانے کا امکان بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ کپڑے کا مطلب یہ ہے کہ متوازن اور اچھی خوراک کے ہے آپ کو پتلا اور اندر چربی والا (گائے یا بھجڑے کا) گوشت 'مرقی' پھلی اور کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات نیز زیتون اور کیوٹا وغیرہ کا تیل ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔

مختلف تحقیقی مطالعات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ اگر غذا میں سیر شدہ چکنائی (Saturated Fats) اور مادہ چکنائی (Trans Fats) کم ہوں تو اس سے کوہسترول میں پانچ سے آٹھ فیصد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ ایک اچھا آغاز ہو سکتا ہے لیکن اکثر مرد و خواتین کو اس سے کچھ زیادہ کرنا ہوگا۔ جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے کہ اگر ہم چکنائی اور پروٹین سے بہت زیادہ پرہیز کریں اور صرف اناجوں اور سبزیوں پر گزار کرنا شروع کر دیں تو اس سے ٹوٹل کوہسترول یا ایل ڈی ایل (LDL) تو کم ہو سکتا ہے لیکن اس کے ساتھ اچھ ڈی ایل (HDL) میں کمی اور خرائی گلیسرائیڈز میں اضافہ کے باعث صورتحال خراب ہو سکتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ دل کے معاملے میں ٹوٹل کوہسترول / اچھ ڈی ایل کی مقدار کا کم ہونا بہت اہم ہے۔ لہذا اچھ ڈی ایل کم ہونے سے یہ عنصر بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ٹوٹل کوہسترول / اچھ ڈی ایل کی نسبت کو بہتر بنانے کے لیے ہمیں اپنی خوراک میں ایسی اشیاء استعمال کرنی چاہئیں جو حل پذیر بننے (Soluble fiber) سے بھرپور ہوں۔ ان غذاؤں میں جو اردو جنی کالہ، جہیزم، پھلیاں، انجیر وغیرہ شامل ہیں اگر ہم اپنی خوراک میں ان چیزوں کا استعمال یا قاعدگی سے کریں تو ہمارے ایل ڈی ایل (LDL) میں

پانچ فیصد تک کمی ہو جائے گی جبکہ اس کی مقدار پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ ان غذاؤں کا ایک اور اضافی فائدہ بھی ہے۔ یہ ہلڈ پریش کم کرنے میں بھی مددگار ہیں۔ حل پڈ پریشوں والے غذائی سپلیمنٹ بھی ہڈیوں میں دھتلیپ ہیں۔ تاہم چونکہ ریشہ دار غذا انہیں بآسانی مل جاتی ہیں اس لیے ان سپلیمنٹ کی خریداری پر پیسے خرچ کرنا ضروری نہیں۔

خوراک میں سے کولیسٹرول کم کرنا

فرض کیجئے آپ کا کولیسٹرول ”مختند“ اور ”خطرناک“ کی درمیانی سطح پر ہے۔ یا یوں کہہ دیجئے کہ آپ کو دس فیصد کولیسٹرول کم کرنے کی ضرورت ہے۔ انسانوں کے ساتھ ساتھ پودوں میں بھی اس بارے میں قدرت نے نہایت عمدہ انتظام کر رکھا ہے۔

جس طرح تمام حیوانی بافتیں (Tissues) اور غذاؤں میں کولیسٹرول ہوتا ہے جو کہ زندگی کے ہر دوسری دہائی کے لیے مازنی ہے۔ اسی طرح تمام پودوں میں ایسا ہی ایک مرکب (Phytosterol) موجود ہوتا ہے جو پودے کی زندگی کا ضامن ہے۔ کولیسٹرول اور فائیکو سیرول (Phytosterol) کی سالمیتیں ساخت ایک جیسی ہوتی ہے اور اس یکساں ساخت کے باعث انسانی جسم ان دوسرے کثرت میں تیزی سے تبدیل ہو سکتا۔ لہذا عمل انتہا نام کے دوران کولیسٹرول کو خون میں شامل کرنے والے اعصابی مرکز پودوں والے کولیسٹرول یعنی فائیکو سیرول (Phytosterol) کو کولیسٹرول کی بجائے خون میں جذب کرنے میں مدد و معاون ہوتے ہیں۔ یہ مراکز چھوٹی آہستہ کے پیسے تھامی حصہ میں موجود ہوتے ہیں۔ اس دوران نظام ہضم کے ذریعے کولیسٹرول بہت کم مقدار میں خون میں شامل ہوتا ہے۔

یعنی اگر ہم ان اعصابی مراکز تک پودوں والا کولیسٹرول پہنچائیں تو وہ انہیں اصلی کولیسٹرول سمجھ کر قبول کر لیں گے اور اس طرح خون میں کولیسٹرول کی مقدار خود بخود کم ہو جائے گی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم فائیکو سیرول (Phytosterol) کی گولیاں کھانے کے آقا پر استعمال کریں۔ خصوصاً ایسے کھانوں سے جو شکر جن میں حیوانی خوراک (دوسرے لفظوں میں کولیسٹرول) زیادہ موجود ہو۔ ایک بات مد نظر رکھنی چاہیے کہ سب

حیوانی خوراکوں میں ایک جیسی مقدار میں کولیسٹرول موجود ہوتا ہے چاہے وہ کچلی ہوں یا بغیر پختائی کے۔ مثال کے طور پر مرغی کے گوشت میں گائے کے گوشت کی نسبت زیادہ کولیسٹرول موجود ہے۔

بعض غذاؤں میں دوسری غذاؤں کی نسبت زیادہ کولیسٹرول ہوتا ہے۔ خصوصاً انڈے، دل، کلیجی، مغز اور جھینگے وغیرہ کولیسٹرول سے بھرپور ہوتے ہیں۔ تقریباً دس سال میں لے انڈے کی زردی نہیں کھائی لیکن جب سے مجھے نباتاتی کولیسٹرول کی مجرور نما کارکردگی کا پتا چلا ہے میں باقاعدگی سے انڈے کھانے کی ہر شکل میں استعمال کرتا ہوں اور میرے کولیسٹرول کے ٹیسٹ بھی ٹھیک آتے ہیں۔ بس میں کھانے کے شروع میں دو گولیاں (فائیکو سیرول کی) کھا لیتا ہوں۔

نباتی کولیسٹرول یعنی فائیکو سیرول ایک کام تو حیوانی کولیسٹرول کے جزدین بننے اور خون میں شامل ہونے سے روکتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ ایک اور بالکل مختلف کام بھی سرانجام دیتا ہے۔ وہ کھانے کے بعد کولیسٹرول سے بننے والے سفرا (سپتے کارس) کو دوبارہ قابل عمل ہونے سے روکتا۔ نباتاتی کولیسٹرول سفرا کے ساتھ مل کر اسے فضلہ کے راستے خارج کر دیتا ہے اور اس طرح نباتاتی کولیسٹرول (فائیکو سیرول) کے استعمال سے کولیسٹرول کی سطح میں کمی واقع ہوتی ہے۔

ان دونوں طریقے ہائے کار کے باعث باقاعدگی سے فائیکو سیرول کھانے سے آپ کا ٹریل کولیسٹرول دس فیصد اور ایل ڈی ایل (LDL) چودہ فیصد تک کم ہو جاتا ہے جبکہ ایچ ڈی ایل (HDL) میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔

یہ سب خوشگوار باتیں بظاہر ناقابل یقین لگتی ہیں۔ دنیا کے چوٹی کے طبی مراکز میں کیے گئے بارہ سو سے زیادہ تحقیقاتی مطالعات (جن کی اشاعت موثر ترین طبی جریڈوں میں ہوئی) سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچا ہے کہ نباتاتی کولیسٹرول کا استعمال کولیسٹرول میں کمی کرنے کا نہایت محفوظ اور موثر طریقہ ہے۔ نباتاتی کولیسٹرول نہ صرف اس بنا پر مکمل طور پر بے ضرر ہے کہ وہ پودوں میں پایا جاتا ہے بلکہ وہ خون میں شامل بھی نہیں ہوتا کیونکہ وہ صرف کولیسٹرول وصول کرنے والے اعصابی مراکز کو دو تین گھنٹوں تک مصروف رکھنے

کے بعد خود بخود جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ (کیونکہ اس کی مالیکیولی ساخت اور کولیسٹرول کی ساخت میں معمولی سا فرق موجود ہے) حتیٰ کہ حاملہ خواتین اور بچے بھی کسی قسم کے خطرے کے بغیر اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

ناتاتی کولیسٹرول (ٹائیڈ سٹرول) باز ریش کی طرح کی دیتاب ہیں لیکن بہتر یہ ہے کہ آپ ایسی گولیاں استعمال کریں جو فوری اور حل پذیر ہوں کیونکہ اکثر گولیاں معدہ میں حل ہونے میں جیس سے تیس منٹ کا وقت لیتی ہیں تب وہ ناتاتی کولیسٹرول چھوڑتی ہیں جو اصل کولیسٹرول کو خون میں شامل ہونے سے روک دیتا ہے۔ اس لیے آپ یہ گولیاں کھانے سے کچھ وقت پیشتر کھالیں اس طرح ٹائیڈ سٹرول (ناتاتی کولیسٹرول) حل ہو کر سیدھا وصول کرنے والے مراکز تک پہنچ جائے گا اور کولیسٹروں کے لیے کوئی مبینائش موجود نہیں رہے گی۔ یوں آپ کے خون میں کولیسٹرول کم ہو جائے گا۔ ناتاتی کولیسٹرول کی فوری محظ پڑ برادری کی گولیاں پورٹ لینڈ اور لین (Port land Oregon) کی (Endurance Products company) بناتی ہے جس کی ویب سائٹ www.endur.com ہے۔ یہی کھلی کولیسٹروں کو کنٹرول کرنے والا ایک اور میرا پینڈ یہ مرکب نیاسین (Niacin) بھی تیار کرتی ہے

کھانے سے پیشتر 450 ملی گرام والی دو گولیاں استعمال کرنے سے آپ اپنی خوراک میں موجود کولیسٹرول کو خون میں شامل ہونے اور کولیسٹرول سے بننے والے صفرا کی دوبارہ تیاری (Recycling) سے محفوظ رہیں گے اور اس طرح آپ کے خون میں کولیسٹرول دس فیصد تک کم ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ بازار میں مختلف اقسام کی ناتاتی کولیسٹرول کی مصنوعات دستیاب ہیں اس بارے میں مزید معلومات کے لیے درج ذیل ویب سائٹ پر رجوع کریں۔

www.corowise.com

آپ کے دل کی بہترین دوست..... نیاسین (Niacin)

نیاسین (Niacin) ایک وٹامن ہے۔ وٹامن بی تھری۔ (B3) لیکن اگر اسے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو یہ غذائیت (Nutrition) مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول پر کنٹرول کے لیے بھی نہایت موزوں و مؤثر ہے۔ اس کے اثرات روایتی کولیسٹرول کنٹرول کرنے والی، دویات سے کہیں زیادہ بہتر ہیں کیونکہ یہ ہمارے خون میں موجود ہر جسم کی چکنا چلیوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

نیاسین (Niacin) کے استعمال کی بدولت ٹول کولیسٹرول اور LDL میں اوسطاً 20 فیصد سے چالیس فیصد تک کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ بات دنیا بھر کے بڑے طبی مراکز میں ہونے والی تحقیق سے بار بار ثابت ہوئی ہے۔ علاوہ ازیں اس کی بدولت اچھی ڈی ایل (HDL) کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ بھی ہو جاتا ہے جس سے دل کے عوارض لاحق ہونے کا خطرہ بہت گھٹ جاتا ہے۔ اچھی ڈی ایل کی یہ بہتری نیاسین (Niacin) کی 500 ملی گرام مقدار روزانہ استعمال کی بدولت ہوتی ہے۔ ریاست مینی سوٹا (Minnesota) کے سیو کلیک (Mayo Clinic) میں تریلھ افراد پر نیاسین کے اثرات سے پتا چلا کہ اوسطاً ان کے اچھی ڈی ایل (HDL) میں اضافہ فیصد بہتری آئی تھی۔ نیواورلیئرز (New Orleans) میں ہونے والی تحقیق کے مطابق اچھی ڈی ایل میں نیاسین کے استعمال سے تیس فیصد تک اضافہ دیکھا گیا۔

نیاسین (Niacin) کے استعمال سے ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار میں بھی نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار ابتدائی طور پر جس قدر زیادہ ہوگی نیاسین سے اس میں کمی بھی اتنی ہی تیزی سے ہوگی۔ امریکہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ (National Institute of Health) کی ایک ریسرچ میں ٹرائی گلیسرائیڈز میں پادون فیصد تک اوسط کمی نوٹ کی گئی ہے۔ دوسری ریسرچ سائے مطابق یہ کمی چند روٹائیس فیصد تک ہوتی ہے۔

علاوہ ازیں تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ نیاسین کے استعمال کی بدولت ایل ڈی ایل (LDL) میں موجود ایک خطرناک مرکب ”لیپو پروٹین اے“ (Lipoprotein (a))

کم ہو جاتا ہے جس سے دل کے عوارض اور فالج کے خطرات میں کمی آتی ہے۔ نیاسین ایسے ہارمونز (Hormones) کے اخراج میں بھی اضافہ کرتی ہے جو خون میں لٹخڑے (Clots) بننے کے عمل کو روکتے ہیں۔

نیاسین (Niacin) ایل ڈی ایل کو لیپسٹروں کے چھوٹے اور تیز و کثیف (Dense) ذرات کو بڑے اور ہلکے ذرات میں تبدیل کرنے کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ جس کی بنا پر ہارٹ ایک اور دوسرے عوارض میں کمی واقع ہوتی ہے کیونکہ ڈاکٹر اس کا یہ کہنا ہے کہ LDL کے چھوٹے اور کثیف ذرات بڑے ذرات کی نسبت زیادہ خطرناک ہیں۔

نیاسین (Niacin) سے شریانوں کی سوزش میں کمی واقع ہوتی ہے چونکہ اس کی بدولت خون میں ٹوٹل کو لیپسٹروں اور LDL کو لیپسٹروں (معدلیہ پروٹین اسے) کم ہو جاتا ہے جبکہ ایل ڈی ایل (HDL) میں اضافہ ہونے سے خون کا مجموعی معیار بہتر ہو جاتا ہے جس سے شریانوں میں سوزش کا امکان گھٹ جاتا ہے۔

کو لیپسٹروں کے کنٹرول کے لیے نیاسین (Niacin) کو اس کے (کو لیپسٹروں کو کم کرنے والی) ادویات کے علاوہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ واشنگٹن یونیورسٹی کی ریسرچ کے مطابق کو لیپسٹروں میں تیزی سے کمی کی خاطر جب نیاسین کو دوسری ادویات کے ساتھ استعمال کیا جائے تو دلی کے عوارض میں نمایاں کمی اور شریانوں میں رکاوٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔

آج جب تمام طبی حلقے اس بات پر متفق ہیں کہ ایل ڈی ایل (LDL) کو لیپسٹروں کی سطح ہر ممکن حد تک کم ہونی ضروری ہے (خصوصاً ان افراد میں جن میں ذیابیط یا خاندانی طور پر دل کے عوارض موجود ہوں) اور خون میں چکنائی کے تمام اجزاء پر بھی کنٹرول ہونا چاہیے لہذا نیاسین کی ضرورت اہمیت و اچھوتی ہو گئی ہے۔ ہم پورے وثوق سے کہہ سکتے ہیں کہ نیاسین (Niacin) کے استعمال کے بغیر دل کے عوارض اور فالج کے خطرات کا مؤثر علاج ممکن نہیں ہے۔

نیاسین (Niacin) دس کی صحت کے لیے نہیں زیادہ کارگر ہے جب اسے رواجی غذا کی حوالوں سے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے۔ یہ جگر پر اپنی بھروسہ

کارکردگی دکھاتی ہے جہاں کو لیپسٹروں میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ نیاسین اپنے معالج کے ذریعہ فراہم کر سکیں گے تو باقاعدہ ٹیسٹوں سے علم ہوگا کہ اس سے آپ کا نہ صرف کو لیپسٹروں میں بہتر ہو گیا ہے بلکہ آپ کا جگر بھی صحت مند اور توانا ہو چکا ہے۔ یقیناً آپ کا معالج نیاسین کے آپ کے دل کی بہترین دوست ہونے کے بارے میں باخبر ہوگا لیکن اگر آپ انہیں تو آپ اسے اس کے حلق ضرور بتائیں۔ (حوالہ جات کتاب کے آخر میں موجود ہیں)

پہلے نیاسین (Niacin) کے استعمال سے بعض اوقات جلد پر سوزش یا خارش دیکھنا ممکن ہوتا ہے لیکن یہ کمی کی باتیں ہیں کہ اب تیار ہونے والے سرکبات خون میں اسی قدر نیاسین داخل کرتے ہیں جو بغیر کوئی رد عمل پیدا کیے مطلقاً سب فراہم کرتی ہے۔ اس میں سب سے بہترین مصنوعات اینڈیورنس پراڈکٹ کمپنی (Endurance Product company) کی ہیں۔ ان کی تیار کردہ اینڈیورنسین (Endur-acin) ہر طرح چاہیے ہونے کے بعد پورے امریکہ میں نہایت اعتماد کے ساتھ استعمال کی جا رہی ہے۔ کمپنی کی ویب سائٹ مندرجہ ذیل ہے۔

www.endur.com

امریکہ سے باہر رہنے والے حضرات ای۔ میل پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ نیاسین کی موثر ترین اور محفوظ مقدار ایک دن میں پندرہ سو ملی گرام یعنی پانچ سو ملی گرام والی Endur-acin کی گولی دن میں تین مرتبہ سٹھ کرنا ہے۔ اکثر افراد کہتا تھا کہ اس وقت اس کا استعمال کرتے ہیں لیکن اب یہ کرنا کوئی بہت ضروری بھی نہیں تھا میں خود رات کی خوراک (نیاسین) سوتے وقت دانت صاف کرنے سے پہلے لیتا ہوں۔ اصل بات دن میں تین مرتبہ یہ خوراک پاؤں سے لینا ہے۔ اس یاد دہانی کے لیے میں نیاسین اپنی کارڈ دفتر، کچن، پے سفری جیک میں رکھتا ہوں کیونکہ مجھے پتا ہے کہ میرے دل کی تندرستی اور حفاظت کے لیے نیاسین کس قدر ضروری ہے اور مجھے وہ دوا دینا چاہیے جس نے میری جان بچانے میں نہایت اہم کردار ادا کیا اس لیے میں اس کی کوئی ایک خوراک لینا بھی نہیں بھولتا۔ آپ کو بھی یہ (نیاسین) اتنی ہی باقاعدگی سے استعمال کرنی چاہیے اگر کبھی دن میں

ایک خوراک لینا بھول جائیں تو شام کو دو گنی خوراک لے کر اس کا ازالہ کریں۔

نیا سین (Niacin) کا ایک اور مناسب خارج ہونے والا مرکب نیا سپن (Nia Span) کے نام سے دستیاب ہے اور وسیع پیمانے پر اس کی تشہیر بھی ہو رہی ہے لیکن میرے نزدیک یہ Endur-acin سے کم تر درجے کا ہے۔ اس کا استعمال کرنے والے افراد نے جلد کی تھماہٹ (Flushing) اور پیٹ کی خرابی کی شکایت کی ہے۔ میں ایک بات واضح کر دیتا چاہتا ہوں کہ مجھے Eduracin کے استعمال کی سفارش کرنے کے عوض کمپنی سے کسی قسم کا کوئی مفاد یا لابی نہیں ملتا بلکہ یہ میں اپنی اخلاقی ذمہ داری سمجھتا ہوں کہ میرے قارئین کو بہترین چیز مہیا کرے۔

لیکن جب آپ بہترین چیز کے حصول کی بات کرتے ہیں تو آپ کو بدترین شین سے بھی ہوشیار رہنا پڑے۔ بعض بے ایمان کمپنیاں اپنی مصنوعات پر "جلدی تھماہٹ سے بغیر نیا سین" (No-flush Niacin) کا ٹیبلٹ لگا کر فروخت کر رہی ہیں۔ یہ اور طرح کے مرکبات ہیں جن کو کولیسٹرول پر کوئی اثر نہیں ہوتا کیونکہ یہ اصل میں نیا سین نہیں بلکہ نیا مینا، نید (Niacinamide) ہوتے ہیں۔ لہذا ایسی اشتہاراتی کمپنیوں سے بچیں۔ ایک بات ضرور مد نظر رکھنی چاہیے کہ نیا سین کو کولیسٹرول اسی صورت میں کم کرنے میں مؤثر ہے جب اسے زیادہ مقدار میں (مما در کم ایک روہ و زائد) استعمال کیا جائے کیونکہ اس صورت میں یہ صرف غذائی حیثیت میں عمل نہیں کرتی بلکہ جگر پر بھروسہ دار اثر انداز ہو کر LDL میں کمی اور اچھی ڈی ایل HDL میں اضافہ کرتی ہے۔ تاہم اس کے استعمال سے قبل اپنے معالج سے مشورہ ضروری ہے خصوصاً اس صورت میں جب آپ کو کوئی جگر کا مسئلہ درپیش ہو۔ جب آپ نیا سین استعمال کریں گے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے جگر کے خامروں (Enzymes) کلی و قافو قافا جانچ کرتا رہے گا تاکہ یہ پتا چل سکے کہ آپ کا جسم اسے مؤثر طور پر اور بلا کسی مشکل کے جڑ و بدن ہٹا رہا ہے۔

میں 1984ء سے نیا سین (بالخصوص Endur-acin) استعمال کر رہا ہوں اور مجھے کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑا بلکہ مجھے پکا یقین ہے کہ میری جان بچانے میں نیا سین نے نہایت اہم کردار ادا کیا ہے۔

® SCANNED PDF By HAMEEDI

کولیسٹرول پر قابو پانے کے کچھ اور طریقے

اکثر مرد و خواتین میں نباتاتی ریٹوں والی خوراک (جس میں فائیو سٹیرول اور نیا سین موجود ہو) خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کے لیے نہایت موزوں و مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ اس کے نتائج سے ڈاکٹر بھی حیران رہ جاتے ہیں لیکن اس کے علاوہ اور بھی کئی قدرتی طریق کار اس ضمن میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

چینی سرخ خمیر۔ چول صدیوں سے لہور، غذا اور دوا استعمال ہوتے آئے ہیں۔ جیسا طور پر یہ ثابت ہوا ہے کہ ان کے استعمال سے ایل ڈی ایل کولیسٹرول میں کمی واقع ہوتی ہے کیونکہ سرخ خمیر سے چاولوں (Red Yeast Rice) میں کولیسٹروسٹرم کرنے والی دو لووا سٹین (Lovastatin) قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے۔

گھسنے کے پھلکوں سے اخذ کردہ ایک مرکب پولیکوسانول (Policosanol) کا بھی کولیسٹرول کم کرنے کے حوالے سے براہ شہور نام ہے۔ اس بارے میں پہلے پبل کیوبا (Cuba) کے جی مراکز میں تحقیق ہوئی لیکن اس تحقیق کے نتائج کیوبا کے باہر کسی جگہ پر یہ میں شائع نہیں ہوئے۔ تاہم 17 مئی 2006ء کے امریکن جرنل آف سینٹیکل ایسوسی ایشن (The Journal of the American Medical Association) کے شمارے کے مطابق یہ مرکب پولیکوسانول کو کولیسٹرول میں کم کرنے کے لیے مفید نہیں ہے۔ اس بات کی تائید جرمنی میں ہونے والی تحقیق سے بھی ہو چکی ہے۔ لہذا پولیکوسانول (Policosanol) کی خرید پر پیسے ضائع نہ کریں۔

ادویات کے ذریعے کولیسٹرول پر قابو پانا

1984ء میں جب میں نے دل کے حوالہ اور کولیسٹروسٹروں کے خلاف اپنی جدوجہد کا آغاز کیا اس وقت کولیسٹروسٹروں میں کمی کے لیے صرف دو قسم کی ادویات موجود تھیں۔ پہلی قسم کی ادویات صفرا (Bile) کو خون سے صاف کر کے جسم سے خارج کرنے

والی تھیں اس طرح مزید مفراتانے کے لیے کولیسٹرول خون سے علیحدہ ہو جاتا تھا۔

ان ادویات کا استعمال انتہائی ناگوار اور دشوار تھا۔ بے حد بد ذائقہ اور بدبودار مولد کو پانی یا جوس میں ملا کر لگتا ہے حد مشکل کام تھا اور یوں میں نمین سے چاہا پار کرنا ہوتا تھا اس کے علاوہ اس کے استعمال سے پیٹ کا خراب ہونا معمولی بات تھی۔

ان ادویات سے بچنے کی خاطر میں نے جتنی کے بھوے اور نیاسین پر مشتمل اپنا تہاڈی پروگرام شروع کیا جس کے ساتھ ساتھ غذا میں چکن کی کمی مقدار بھی بہت کم کر دی۔ ادویات کی دوسری قسم ریڈیو دار اجزا پر مشتمل تھی۔ یہ ادویات خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز (Triglycerides) کی کمی اور ایچ ڈی ایل کی مقدار بڑھانے کے لیے تو کارآمد تھیں البتہ ایل ڈی ایل (LDL) کے کم کرنے کے لیے موثر نہیں تھیں۔ نیاسین (Niacin) دونوں معاملات میں موثر اور کارآمد تھی تاہم اس کے استعمال سے پیٹ کی خرابی اور جلد کی خارش (Flushing) کے عوارض لاحق ہوئے گا خطرہ تھا۔ بہر حال اینڈوراسمین (Enduracin) نے ان مسائل کا خاتمہ کر دیا۔

اب میں آج کے زمانہ میں فی وی اور اخبارات میں ششہرہ ہونے والی کولیسٹرول کی کمی کے لیے استعمال ہونے والی ان جدید ادویات کے بارے میں بات کرتا ہوں جنہیں Statins کہا جاتا ہے۔ اس قسم کی پہلی ادویات لووا اسٹین (Lovastatin) کے نام سے 1987ء میں متعارف کرائی گئی۔ آج مارکیٹ میں کم از کم چھ سٹین (Statin) ادویات اس کے علاوہ موجود ہیں۔ وہ ہیں سیموا سٹین (Simva Statin) پراوا سٹین (Prava statin) فلوا سٹین (Fluva statin) اٹوروا سٹین (Atorvastatin) اور روسوا سٹین (Rosuva statin)۔

ان سب ادویات کا طریق عمل ایک جیسا ہے۔ یہ جگر میں اس خامرے (Enzyme) کے بننے کے عمل کو روکتے ہیں جو کولیسٹرول پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے۔ یہ انتہائی طاقتور ادویات ہیں جو خصوصاً ایل ڈی ایل (LDL) میں پچاس فیصد تک کمی کر دیتی ہیں۔

یہ ادویات بحیثیت مجموعی نہایت موثر و محفوظ ہیں۔ یہ پچھلے تیس سالوں سے

زیر استعمال ہیں اور پوری دنیا میں لاکھوں مرد و خواتین کولیسٹرول کم کرنے کے لیے ان سے استفادہ کرتے رہے ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ان ادویات کی بدولت ہارٹ ایکٹ اور فالج کے خطرات بہت کم ہو جاتے ہیں اور اس طرح انسانی زندگیوں محفوظ تر ہو جاتی ہیں۔ سٹین ادویات استعمال کرنے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ ہر چھ ماہ بعد باقاعدگی سے جگر کے افعال کا ٹیسٹ کروائیں۔ ان ٹیسٹوں سے جگر کے خامروں (Enzymes) کی مقدار کا پتا چلتا رہتا ہے۔ علاوہ ازیں پٹھوں میں درد کی شکایات پر بھی توجہ دینی چاہیے کیونکہ ان ادویات کے استعمال سے پٹھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ بعض انکسروں کا خیال ہے کہ ادویات کی مقدار کم کرنے سے ان نقصانات سے بچا جاسکتا ہے۔ اکثر اوقات کئی ادویات ایک وقت استعمال کر کے ہم کولیسٹرول کی کمی کے اہداف حاصل کر سکتے ہیں اور اس سے ضمنی اثرات (Side Effects) سے بھی محفوظ رہنا ممکن ہے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا (University of California) میں ہونے والی ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ سٹین (Statin) ادویات کے ضمنی اثرات ایک خاص قسم کے خامرے (Enzyme) کی کمی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس خامرے کو CoQ10 کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ جگر میں کولیسٹرول بنانے والا خامرہ CoQ10 بنانے کے لیے درکار ہوتا ہے۔

CoQ10 خامرہ پورے جسم میں موجود ہوتا ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ جسم کے ہر خلیے میں۔ یہ پٹھوں کے خلیوں میں توانائی پیدا کرنے کا باعث ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہمارے جسم میں CoQ10 کم ہوتا جاتا ہے۔ سٹین ادویات کے استعمال سے جسم میں CoQ10 اور زیادہ کم ہو جاتا ہے۔ طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ سٹین ادویات کا استعمال کرتے ہیں انہیں پٹھوں کے نقصان سے بچنے کی خاطر CoQ10 کا ادویاتی سپلیمنٹ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اس کی روزانہ استعمال کی مقدار 150 ملی گرام سے لے کر 600 ملی گرام تک ہو سکتی ہے۔ بیشتر زیادہ مقدار میں سٹین ادویات استعمال کی جائیں اسی قدر زیادہ CoQ10 کی مقدار لینی چاہیے۔ CoQ10 کی کئی مصنوعات بازار میں دستیاب ہیں جن کی قیمتیں معیار اور موثر ہونے کے حساب

سے مختلف ہیں۔

سٹیلین ادویات استعمال کرنے والوں کو ایک اور شے سے محتاط رہنے کی ضرورت ہے اور وہ ہے گرہپ فروٹ مگر چرہ گرہپ فروٹ نہایت عمدہ پھل ہے اور دماغ میں سے بھرپور بھی لیکن اس کے استعمال سے خون میں سٹیلین اور یہ کی مقدار میں بارہ گنا تک اضافہ ہو جاتا ہے لہذا سٹیلین دوائیاں استعمال کرنے والوں کو گرہپ فروٹ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

گرچہ سٹیلین ادویات ایل ڈی ایل (LDL) کو کم کرنے کے حوالے سے بہت زیادہ موثر ہیں لیکن ان کے استعمال سے ایچ ڈی ایل کی مقدار میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا اور نہ ہی ٹرائی گلیسرائیڈز اور دوسرے اجزاء کوئی اثر ہوتا ہے۔ اس کام کے لیے نیا سین سی موثر و مفید ہے۔ اس نیا سین کو لیڈرول کی اصلاح کے لیے سوزوں و سفید دوائی بھی جاتی ہے۔

لیکن بعض اوقات مریضوں میں ایل ڈی ایل (LDL) کی سطح بے تحاشا بلند ہوتی ہے ایسی صورت میں نیا سین اور سٹیلین ادویات کے سرکبات استعمال کرنے چاہئیں۔ بالخصوص ایسے افراد کے لیے سٹیلین پہلے ہی دل کا دورہ پڑ چکا ہو یا فائبرکسکار ہو چکے ہوں یا جن کی بائی پاس سر جری (Angioplasty) ہو چکی ہو۔ ایسے افراد کے لیے ضروری ہے کہ ان کا ایل ڈی ایل (LDL) کم سے کم رہے اور اس مقصد کے لیے نیا سین / سٹیلین کا مجموعی مرکب بہتر رہتا ہے۔ اگر آپ کا معالج نیا سین کے اثرات سے واقف ہے تو بہتر اگر وہ اس کے استعمال میں روئے انکائے تو اسے طبی لٹریچر پڑھنے کا مشورہ دینا یہ ممکن نہ ہو تو معالج بدل لیں۔

بچیں سانس چتر بہت کم لوگوں کو پتا تھا کہ کو لیڈرول کیا ہے اب تو یہ لفظ روزمرہ زندگی کا حصہ بن چکا ہے اور دل کے عوارض کے مسئلے میں تین بڑے فطرات میں سے ایک ہے۔ اس پر کنٹرول کرنا اب پہلے کی نسبت بہت آسان ہے اور اسی طور پر دل کے عوارض پر قابو پانا بھی!

❖ ❖

12

خوراک کے ذریعے بلڈ پریشر کم کیجئے

1950ء سے اس بارے میں تحقیق ہو رہی ہے کہ کھانے پینے اور عین کن کے طریقے صحت پر کس طور اثر انداز ہوتے ہیں۔ امریکہ میں یونیورسٹی آف مینی سوتا (University of Minnesota) کے ڈاکٹر انسبل کیز (Ansel Keys) نے اس بارے میں نہایت مفصل اور جامع تحقیق کی اور نہایت دلچسپ اور انقلابی نتائج اخذ کیے سات ملکوں میں ہونے والی اس طبی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو گئی کہ ہمارا بدن کن اور کھانا پینا ہماری صحت پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔

اس ریسرچ سے یہ پتا چلا کہ اٹلی، یونان اور جاپان جیسے ملکوں میں جہاں لوگوں کی خوراک میں حیوانی چکنائیوں کی مقدار کم اور ہزیوں، سمندری خوراک اور تیل زیادہ استعمال ہوتا ہے وہاں لوگ دل کی بیماریوں میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں اور جن ملکوں مثلاً یوگوسلاویہ، فن لینڈ، ہالینڈ اور امریکہ میں جہاں خوراک کے عناصر اس کے برعکس ہیں وہاں دل کے امراض بہت زیادہ ہیں۔ یہ تحقیقاتی مطالعات 1960ء اور 1970ء کے عشروں کے دوران بھی جاری رہے اور اب اکیسویں صدی میں ہم نے ان تحقیقات کی بدولت یہ طے کر لیا ہے کہ کس طرح اپنے دلوں اور جسموں کو صحت مند رکھا جاسکتا ہے اور کن کن دلوں کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

آج تمدنی لحاظ سے دنیا بہت سبز بجلی ہے۔ یونان کا جزیرہ کریٹ (Crete) جہاں پر مندرجہ بالا تحقیقات کی گئی تھیں۔ اب وہاں "مکڈونلڈ" (McDonald's) اور دوسرے فاسٹ فوڈ ریٹورنٹ جڑے زور شور سے کاروبار کر رہے اور یہاں کے روایتی بحیرہ روم (Mediterranean) کے کھانوں کی جگہ لے رہے ہیں اسی قسم کی تبدیلیاں جاپان اور انگلی میں بھی واقع ہو رہی ہیں اس کے علاوہ فرانس جہاں کے صحت مند کھانے اور سرگرم طرز زندگی ماضی میں مثال سمجھے جاتے تھے اب تبدیل ہو رہا ہے۔ ان ممالک میں اب ریشوں کے تیل کی بجائے مکھن کا استعمال زیادہ ہو رہا ہے اور سوپ اور تازہ پھلی کی جگہ پیڑ والے برگر (Cheese burgers) مقبول عام ہیں جس کے نتیجے میں کولیسٹرول اور بلڈ پریشر میں اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (World Health Organization) کے ایک تخمینے کے مطابق دنیا میں سرگرم کروڑ کروڑ خوراک میں اس وقت ہائپرٹینشن (Hypertension) میں مبتلا ہیں اور تقریباً تیس لاکھ افراد اس لاشعاع کی وجہ سے ہلاک ہوئے ہیں۔

اس کے برعکس جہاں پر بحیرہ روم اور ایشیا کے روایتی کھانے مقبول ہو رہے ہیں وہاں صحت کے حوالے سے بہتری آئی ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ گریٹیم اپنے کھانے پینے کی ضروری عادات ترک کر کے صحت مند طرز زندگی اپناتے ہیں تو اس سے ہمیں کسی قسم کا احساس محرومی نہیں ہوتا اور نہ ہی اس کی بدولت ہمیں اپنے پسندیدہ علاقائی کھانوں (جن کے ہم شروع سے عادی ہیں) سے دستبردار ہونا پڑتا ہے۔

اس بارے میں مزید بات کرنے سے پیشتر میں یہ واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ مجھے ذاتی طور پر کھانا پینا بے حد پسند ہے اور کھانے کو میں قدرت کی ایسی نعمت سمجھتا ہوں جس سے ہر وقت لطف اندوز ہونا چاہیے۔ کھانا لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ہو اور ساتھ ہی ساتھ اس کی بدولت ہمارا بلڈ پریشر بھی کم ہو جائے، یہی میرا مقصد ہے۔ اگلے صفحات میں کچھ ایسے صحت بخش اور لذیذ کھانوں کی تفصیل دی گئی ہے جن کا سوچ کر ہی آپ کے منہ میں پانی پھرائے گا۔

صحت بخش خوراک کے فوائد:

صحت بخش خوراک کی جستجو میں ڈاکٹروں، سائنسدانوں اور ماہرین غذائیت کے مشوروں و تجاویز کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ ہمارے گھروں میں آج بھی بڑی بوڑھیائیں ایسی کھتی ہیں کہ تندرست رہنے کے لیے پھل میزیاں دودھ بھی استعمال کرتا چاہیے۔ ہمارے ہاں صحت کے حوالے سے دیکھی گئی کابھی بڑا شہر ہے۔

علاوہ ازیں ہر خاندان میں اس قسم کی کہانیاں مشہور ہیں کہ فلاں دادا جان یا مانی صاحب جو کہ خوب دیکھی گئی اور گوشت کھاتے تھے نے سو سال کی عمر پائی اور مرتے دم تک تندرست و توانا رہے۔ یقیناً ایسا ہوتا ہوگا۔ آپ نے ایسے بے شمار سگریٹ نوش دیکھے ہوں گے جو سالوں سگریٹ پیتے رہے اور انہیں کسی قسم کا کینسر نہ لاس یا دل کا عارضہ نہیں ہوا لیکن یہ محض استثناء ہے اور اسے قانون ٹیس بنایا جاسکتا۔

1960ء میں جب میں نے ہلورڈ میڈیکل جرٹلٹ اپنے کام کا آغاز کیا تو اس وقت ڈاکٹروں میں سگریٹ نوشی کا رواج عام تھا لیکن یہ بات اب نہیں ہے اب آپ کو بہت کم ڈاکٹر سگریٹ پیتے دکھائی دیں گے۔

ڈاڑا اپنے لڑکر دھیان کیجئے۔ آپ کو بے شمار موٹے افراد دکھائی دیں گے اور بہت سے بوڑھے لوگ نظر آئیں گے لیکن آپ کو بہت کم افراد ایسے میں گے جو بیک وقت بوڑھے بھی ہوں اور موٹے بھی۔ اب اس سے نتیجہ اخذ کرنے کے لیے کسی سائنسدان کی ضرورت نہیں۔ صاف ظاہر ہے کہ موٹے لوگ طویل عمر سے تک زندہ نہیں رہتے۔

بات صرف طویل عمر سے زائد رہنے کی نہیں۔ اصل چیز صحت مند زندگی ہے۔ پرانی کہاوت ہے "تندرستی ہزار نعمت ہے۔" جدید طبی تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ آپ کھاتے پیتے بھی صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ اسی کے لیے بھوکا رہنا یا ڈانٹک کرنے کی ضرورت نہیں۔

جب ڈاکٹروں کو علم ہوا کہ چربی کولیسٹرول بڑھانے کا سبب ہے تو انہوں نے ہر قسم کی چکنائی بند کرادی۔ جب لوگوں نے ڈاکٹروں کی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے

چکنائی سے بالکل مبرا خوراک استعمال کرنا شروع کی (جب سے اس کے گوشت کی چربی گھی یا سیرشدہ تیل کا استعمال محدود کر دیا جائے) تو اس سے "برا" کو لیپڈز (LDL) تو کم ہو گیا لیکن اس کے ساتھ ہی دل کا محافظ "اچھا" کو لیپڈز یعنی (HDL) بھی گھٹ گیا۔ اس کے علاوہ ایک اور سرورس (Triglycerides) جسے زانی گیسرائیڈز (Triglycerides) کہتے ہیں، میں بھی اضافہ ہو گیا۔ دوسرے لفظوں میں آپ نے اپنے پسندیدہ کھانے بھی چھوڑنے اور نتیجہ بھی پہلے سے برا ہوا۔

آج ہمیں پتہ ہے کہ صرف دو طرح کی چکنائیاں دل کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایک تو سیرشدہ چکنائیاں (Saturated Fats) اور دوسرے سو یا تین سو گھی یا دوسرے تیل (جو عام حالات میں دل کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتے) کی ہائیڈروجنیشن (Hydrogenation) کے ذریعے بننے والے بنا پتی گھی۔ یہ گھی سیرشدہ چکنائیوں (کھنکھن گھی، چربی وغیرہ) سے بھی زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہزاری کی تیار شدہ کھانوں، بیکری کی اشیاء اور ریسٹورانوں میں بننے والے تیل ہائے پکوانوں میں یہ گھی گستر استعمال ہوتا ہے۔ اس کی بدولت ایل ڈی ایل (LDL) اور ایل ڈی ایل (HDL) دونوں کی خون میں مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر قسم کی چکنائی اور تیل یا تو دس کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے یا کال کے کھال سے کوئی زیادہ تحقیق ہوتا ہے۔ یہ سب جاننے کے لیے ہمیں برسوں کی ریسرچ اور کڑی محنت استعمال کرنا پڑی۔

آسٹریلیا کی والنگونگ یونیورسٹی (University of Wollongong) کے تحقیق کاروں نے ڈیٹا مارک کے اشتراک و تعاون سے سیرشدہ (Saturated) ٹیم سیرشدہ (Monosaturated) اور امیگا-تقری چربیے ترشوں (Omega-3 fatty Acids) کے صحت مند انسانوں کے بلڈ پریشر پر اثرات کا جائزہ لیا۔ انہوں نے دریافت کیا کہ اگر غذا میں سیرشدہ چکنائی (Saturated Fats) کم کر دی جائے اور ٹیم سیر شدہ چکنائی (Monosaturated Fat) بڑھادی جائے تو بلڈ پریشر میں کمی واقع ہو جاتی ہے جبکہ زیادہ مقدار میں چربی والی غذا کے استعمال سے بلڈ پریشر میں یہ کمی غائب ہو جاتی

ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں غذا میں چربی (چکنائی) کے استعمال میں اعتدال و توازن سے کام لینا چاہیے۔

یہی صورتحال پروٹین کی ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی (Harvard University) کی تحقیق کے مطابق ہمیں صحت مند رہنے کے لیے چکنائی کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین پر مشتمل متوازن غذا کی ضرورت ہے۔ پروٹین کی خوراک میں صحت مند مقدار میں موجودگی سے نہ صرف شکم سیری کا احساس ہوتا ہے بلکہ اس سے پروٹین کی تھوڑی مقدار استعمال کرنے والوں کی نسبت آپ کا بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے۔ ہارورڈ (Harvard) کے سائنسدان اب اس بات کی سفارش کرتے ہیں کہ آپ کی خوراک میں پروٹین کی مقدار کل کلوہیڈریٹ کا پچیس فیصد ہوئی چاہیے جبکہ اس سے بچتر خیال تھا کہ پروٹین کی مقدار (کل کلوہیڈریٹ) کا پندرہ فیصد تک ہونا ضروری ہے۔

جدا شدہ خوراک کے معاملے میں تبدیلی کی ایسی سفارشات سے لوگوں میں ایک عارضی پریشانی و بے اطمینانی پیدا ہو سکتی ہے لیکن سائنسی حقائق اپنی جگہ تسلیم ہیں اور اچھی بات یہی ہے کہ ہمیں یہ علم ہونا چاہیے کہ کیا کھاتے اور کیا نہ کھاتے سے ہم اپنے دل کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

فرانسیسی محققین نے لیون ڈائیٹ ہارٹ سنڈی (Lyon Diet Heart study) پروگرام کے تحت پہلی بار یہ ثابت کیا کہ جو افراد بڑھاپے اور صحت مند خوراک زیادہ استعمال کرتے ہیں انہیں دل کی بیماریاں کم لاحق ہوتی ہیں۔ نیز اگر ہم خوراک میں چکنائی کم استعمال کرتے ہوئے اس کی جگہ کاربوہائیڈریٹس میں تو یہ دس کے عوارض میں کمی کا باعث ہوگا۔

امریکی میں ہونے والی تحقیق (GISSI-Prevention study) کا نام دیا گیا ہے سے بھی کم و بیش ایسے ہی نتائج سامنے آئے ہیں۔ تین سال کے مطالعے کے بعد یہ ثابت ہوا ہے کہ بڑھاپے کا تھل (افروٹ) اور صحت مند خوراک استعمال کرنے والے کے دوروں اور فاصلے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

یونیورسٹی آف مینیسوٹا (University of Minnesota) میں

ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق جس میں 4300 سے زائد نوجوان مرد و خواتین (جن کی عمریں اٹھارہ سے تیس سال کے درمیان تھیں) کی غذائی عادات کا جائزہ لیا گیا اور ان افراد کا اگلے چھ برس تک ریکارڈ رکھا گیا یہ بتایا کہ پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنے والے افراد کو کوشش اور آلوکھانے والوں کی نسبت ہائی بلڈ پریش کم شکار ہوتے ہیں۔

اس ضمن میں سب سے جامع تحقیق ڈیٹش (DASH) پروگرام کے تحت کی گئی ڈیٹش (DASH) تخفیف ہے (stop Hypertension) پروگرام امریکہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ویلٹھ (National Institute of Health) کے زیر اہتمام شروع کیا گیا جس میں دنیا بھر کے طبی مراکز سے 459 مرد و خواتین نے بطور رضا کار شرکت کی۔ ڈیٹش (DASH) خوراک پھلوں، سبزیوں، سالم اناجوں، سمندری خوراک اور بغیر چکنائی والی دودھ کی مصنوعات پر مشتمل تھی۔

اس غذا کا بلڈ پریش پر اثر بہت نمایاں اور حیران کن تھا۔ اکثر افراد میں سسٹولک (Systolic) بلڈ پریش میں 6 درجے جبکہ ڈیاسٹولک (Diastolic) بلڈ پریش میں تین درجے کی واضح کمی ہوئی جبکہ یہ تمام افراد میں یہ کمی بالترتیب 7، 6، 5 اور 4 درجے تھی۔ علاوہ ازیں ٹولیسٹرول کی سطح میں بھی کمی دیکھنے میں آئی۔

طبی تحقیق والوں کے لیے ایک مسئلہ یہ تھا کہ ڈیٹش کے مریضوں کے لیے کیسی خوراک ہو جو ان کا بلڈ پریش کم رکھ سکے آیا یہ خوراک زیادہ کاربوہائیڈریٹس والی اور کم چکنائی والی ہو یا پھر اس میں تیلوں اور غیر میر شدہ چکنائیوں کی مقدار زیادہ ہو۔ دیکھا گیا کہ زیادہ کاربوہائیڈریٹس والی خوراک سے بلڈ پریش میں 6 سے سات درجے کا اضافہ ہو جاتا ہے جبکہ زیادہ تیل اور چکنائی والی غذا سے بلڈ پریش میں 3 سے 4 درجے کی واضح کمی ہوتی ہے۔

بلڈ پریش کے لیے ایسی غذائی مفید کیوں ہے؟ اس بارے میں ایک نظریہ تو یہ ہے کہ پھلوں، سبزیوں اور کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات پر مشتمل غذا انہیں قدرتی طور پر پیٹھ آدھ ہوتی ہیں اور یہ بلڈ پریش کم کرنے والی پیٹھ آدھ اور ادویات کی مانند ہی

اثر انداز ہوتی ہیں۔ ابھی تک اس بارے میں پتا نہیں چل سکا کہ بلڈ پریش میں یہ کمی کسی مخصوص غذا (جو خوراک میں شامل ہو) کی وجہ سے ہوتی ہے یا اس کے مجموعی اثر کی بدولت۔ پھر یہ بھی نظریہ ہے کہ چونکہ یہ غذا پائٹھم اور کالٹھم سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ دونوں عناصر جسم میں سے سوڈیم کے (پیٹھ آدھ کے ذریعے) اخراج کا باعث ہوتے ہیں جس کی بنا پر بلڈ پریش میں کمی واقع ہو جاتی ہے لیکن اصل بات کچھ اور ہوتی ہے جو ابھی تک سامنے نہیں آ سکی۔

کچھ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ نباتاتی پروٹین پر مشتمل غذا میں بلڈ پریش کم کرنے کے لیے حیوانی پروٹین والی غذاؤں سے زیادہ مؤثر ہیں۔ امریکہ کی طبیعت جاپان اور چین میں ہونے والے ایک تحقیقاتی مطالعے (The Intermap) کے مطابق (جس میں تقریباً پانچ ہزار مرد و خواتین شریک تھے) حیوانی پروٹین کے استعمال سے بلڈ پریش پر کوئی اثر نہیں پڑا جبکہ نباتاتی پروٹین والی غذاؤں کی بدولت بلڈ پریش میں نمایاں کمی واقع ہوئی۔

اسی طرح بہت سی تحقیقات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ مچھلی اور دوسرے ذرائع سے حاصل ہونے والے اومیگا-3 (Omega-3) تھری (Fatty Acids) بلڈ پریش کی بھری کے نوالے سے اور دل کی صحت کے لحاظ سے نہایت مفید مؤثر ہیں۔

رہا یہ سوال کہ ان چیزوں کے اس قدر مفید اور مؤثر ہونے کی وجوہات کیا ہیں؟ تو اس کی کون پر داکرتا ہے!

طبی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ صرف غذا میں تبدیلی کی بدولت انہی سطح کے بلڈ پریش کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور جو لوگ اس کے لیے ادویات استعمال کر رہے ہیں ان کی ادویات کی مقدار میں نمایاں کمی ہو سکتی ہے۔ اس ضمن میں خوشخبری یہ ہے کہ اگر ہم اچھی خوراک میں مناسب جذبہ کیوں کے ساتھ ساتھ نیا سین (Niacin) اور دوسرے غذائی سپلیمنٹ (جن کا تذکرہ کتاب میں مختلف جگہوں پر کیا گیا ہے) بھی استعمال کریں تو ادویات سے چھکارا ممکن ہے۔

ہمیں اب یہ یقینی طور پر علم ہے کہ کتنے غذاؤں کے استعمال سے دل بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ان غذاؤں میں اول درجہ پھلوں اور سبز یوں کا ہے جن کے بارے میں یہ بات ثابت شدہ ہے کہ ان کی بدولت فالج اور دل کے دوروں کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ برطانوی جریدے ”دی لانسٹ“ (The Lancet) میں شائع شدہ ایک رپورٹ کے مطابق زیادہ پھل اور سبز یاں استعمال کرنے والے افراد میں دل کے عوارض میں مبتلا ہونے کا خطرہ چھٹیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔

اگر ہم مناسب غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ اپنے طرز زندگی کو بھی (ورزش وزن میں کمی اور سگریٹ نوشی ترک کر کے) بہتر بنالیں تو یہ سب زیادہ موثر و مفید ہو سکتا ہے۔ ایک امریکی تحقیق (جس میں ہزاروں فرموں نے شمولیت کی) نے مصدقہ بات سے شہادہ ہے کہ جیسا کہ فہرہ کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ سگریٹ نوشی نہ کرنے والے حضرات اگر انہماک زندگی کو آسان تبدیل کر لیں تو ان کے دل کے عوارض میں مبتلا ہونے کے خطرات چوتھ فیصد تک کم ہو سکتے ہیں۔ دنیا بھر کی طبی تحقیقات سے اسی طرح کے نتائج سامنے آئے ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ آپ دن کا آخرا کھائے کریں؟ ناشپاتی، بند پھلوں کے موسم کے گلاس سے کیچے پھر اپنے دل کی دلیہ میں آدھا کیلا کاٹ کر دل میں اور اس میں چوتھائی کپ رس بھری یا کوئی اور پھل بھی شامل کریں۔ کام کے دورانی چائے کے وقفہ (تاشہ کے بعد) میں کافی اور اس کے ساتھ دوسرے لوازمات کی بجائے جس کا ایک گلاس یا کوئی پھل استعمال کریں، روزانہ نہیں تو ہفتہ میں دو یا تین بار ہی ایب کریں۔ سٹیکس کے طور پر استعمال کے لیے اپنے گھر گاڑی یا کام کی جگہ پر شک میوے یا افراط موجود رکھیں۔

ہم میں سے اکثر لوگ اس قدر مصروف ہوتے ہیں کہ وہ پھر کا کھانا ان کے لیے مسئلہ بن جاتا ہے۔ اگر اس بارے میں مناسب منصوبہ بندی و سوچ بچار نہ کی جائے تو اس بنا پر شدید بھوک کا سامنا ہوتا ہے جسے مٹانے کے لیے مجبوراً ہمیں زیادہ حرروں اور چکنائی سے بھرپور کم غذائیت والی فاسٹ فوڈ (Fast Food) استعمال کرنی پڑتی ہے۔ اس

حوالے سے ایک تجویز یہ ہے کہ آپ (Fast Food) کی جگہ شورپہ (Soup) نوش کریں دو پھر کو گرما گرم سوپ کا ایک پیالہ بے حد اطمینان بخش اور مفید ہے۔ اس میں مرغی، سبز یاں، گوشت، آٹا، وغیرہ سب کچھ شامل ہو سکتے ہیں یا شورپہ (Soup) آپ کی ریسٹورنٹ سے آرڈر کر سکتے ہیں یا پھر فن میں گھر سے لاسکتے ہیں جسے مائیکرو وادون میں گرم کر کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس ایک پیالے سے آپ کی غذائی ضروریات مناسب طور پر چاری ہو جائیں گی۔

دو چہرے کھانے میں سینڈوچ مجھے بہت پسند ہیں اور اس کے لیے میں مختلف قسموں کی روٹی اور طرح طرح کے لوازمات شامل کر لیتا ہوں۔ چھٹی سے لے کر سبز یوں اور گوشت بلکہ بعض پھل بھی۔ تازہ ٹماٹر، کھیرے، ترخون، مرغیں وغیرہ کا استعمال ان سینڈوچ کو اور زیادہ مزیدار اور غذائیت سے بھرپور بناتا ہے۔

رات کے کھانے میں دو تین مختلف سبز یاں شامل کرنا اپنی عادت بنالیں۔ اگر آپ بچے فریزر میں مختلف اقسام کی جی ہوئی سبز یاں رکھیں تو آپ کے لیے ہر لحاظ سے آسانی رہے گی سبز یوں میں سوڈیم نہیں ہوتا کم خرچ اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ رات کے کھانے کا آغاز سلاد اور شورپہ (Soup) کے پیالے سے کیچے پھل بطور سٹیکس استعمال کرتا بے حد مفید و متواتر ہے۔

دبا سوال قیمت کا؟ دینے بھر کے اکثر علاقوں میں سوکی پھل اور سبز یاں سستی ہوتی ہیں اور اگر تازہ پھل سبز یاں دستیاب نہ ہوں تو ٹنڈہ (Frozen) حالت میں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ بلکہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ٹنڈہ پھل اور سبز یاں تازہ کی نسبت زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔

اکثر لوگوں کا مسئلہ یہ ہے کہ انہیں پھل اور سبز یوں سے زیادہ رغبت نہیں ہوتی۔ ہر روز اپنی سبز یاں کھانا عہادے سے کم نہیں۔ انواع و اقسام کے پھل قدرے گوارا ہو سکتے ہیں لیکن روز روز بکثرت پھل کھانا کافی مشکل کام ہے تو پھر پھل اور سبز یاں کیونکر زیادہ مقدار میں کھائی جا سکتی ہیں۔ اس کا حل میں نے تراسک والے حصے میں پیش کیا ہے۔ اس ضمن میں کچھ غیر معمولی چیزیں بھی استعمال کی جانی چاہئیں مثلاً صدیوں سے انار مشرق

وسطی اور کچھ عوام کے علاقوں میں صحت مند غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بتا چلا ہے کہ دل کے مراض اور ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے کے لیے انارازہد مفید و موثر ہیں۔ اس کے کرکے سرخ و سفید دانے نہ صرف حریہ اور شیریں دس سے بھرپور ہوتے ہیں بلکہ وٹامن سی اور پوٹاشیم والی غذا ایت بھی ان میں کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ انہیں آپ بطور سٹیکس بھی استعمال کر سکتے ہیں یا پھر اپنے سدا میں شامل کر کے اسے رنگین اور دلکش بنالیں۔

بہت میرے بچے چھوٹے تھے تو میری خواہش تھی کہ ان میں پھلوں اور ہزیوں کی محبت اجاگر کروں لیکن بچے بھی تو بڑوں کی پیروی کرتے ہیں۔ انہیں بھی لچھانا پڑتا ہے۔ اگر آپ کسی بچے یا بڑے کو سبب آڑو یا ناشپاتی کا پیالہ پیش کریں تو وہ اس میں بہت زیادہ دلچسپی نہیں لگاتا۔

تو جب راس (Ross) اور جینی (Jenny) سکول سے واپس آتے تو انہیں فوری طور پر سٹیکس کی طلب ہوتی اس وقت میں کچھ نہایت دلکش اشیا پیش کرتا مثلاً سیب کے ککڑے کاٹ کر ان پر کشش یا بار اسی سے نقش و نگار بناتا۔ بعض اوقات مختلف اقسام کے پھل کاٹ کر ان پر پھلوں کی خوشبو والی دیسی چمڑک دیتا۔ کبھی گاجروں کو لہا کاٹ کر انہیں ننھے درخت کے تنے کی شکل دے دیتا جبکہ دھنیا اور سلا کے پھلوں سے اس کی شاخیں تراش دیتا۔ میری اکثر مسانیاں حیران ہوتیں کہ ان کے بچے سکول سے واپسی پر ہمارے گھر کیوں آتا چاہتے ہیں۔ اس کی وجہ میری یہی حرکتیں تھیں اور مجھے یہ سب بہت پسند تھا۔

بڑے لوگ بھی بچوں سے مختلف تو نہیں ہوتے لہذا اس قسم کی تخلیقات کرتے ہوئے آپ انہیں دھج کر پھل اور سبزیاں استعمال کرا سکتے ہیں اور یہ نہایت بے لطف بھی ہوگا۔

چاکلیٹ کا استعمال:

بظاہر چاکلیٹ اپنی مناس اور چمکانی کی بنا پر ہلڈ پریشر کے حامل افراد کے لیے

موزوں نہیں سمجھا جاتا کیونکہ یونیورسٹی بوسٹن (Tufts University Boston) میں ہونے والی تحقیق کے مطابق چاکلیٹ میں ایسے غذائی اجزاء ملتے ہیں جو ہلڈ پریشر کو گھٹانے میں مددگار ہیں۔ چونکہ چاکلیٹ کوکو (Cocoa) سے بنتا ہے۔ اس لیے اگر ہم خالص کوکو پاؤڈر (جس میں چینی اور چمکانی شامل نہ ہوں) استعمال کریں تو اس کی بدولت ہلڈ پریشر کم کیا جاسکتا ہے۔

کافی 'چائے' کو لا کا استعمال:

آپ اپنے دن کا آغاز کس طرح کرتے ہیں؟ اکثر مرد و خواتین تو چائے یا کافی کے گرم گرم کپ سے اپنا دن شروع کرتے ہیں اور آپ کی یہ عادت آپ کے دل پر عموماً اور آپ کے ہلڈ پریشر پر خصوصی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔

2005ء میں ایک طویل دورانیے کے تحقیقی مطالعے (جس میں 156000 نرسیں شریک تھیں) سے اس ضمن میں بیش قیمت معلومات فراہم ہوئیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی (Harvard University) کی اس تحقیق میں روزانہ کافی اور کولا استعمال کرنے والوں میں ہائپرٹینشن (Hypertension) میں مبتلا ہونے کے امکانات کا جائزہ لیا گیا۔ بارہ سال پر محیط اس ریسرچ کے مطابق کافی پینے والوں میں ہلڈ پریشر بڑھنے کے رجحانات بہت کم تھے جبکہ اس کے برعکس باقاعدہ سوڈا اور کولا استعمال کرنے والے افراد کے ہلڈ پریشر میں اضافہ نوٹ کیا گیا۔ اس تحقیق سے یہ بھی پتا چلا کہ کیتین (Caffeine) کی کم یا زیادہ مقدار میں استعمال کا ہلڈ پریشر پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔

اس تحقیق سے یہ دل خوش کن بات بھی ہوتی ہے کہ کافی کے استعمال سے ہلڈ پریشر میں اضافہ نہیں ہوتا لہذا کافی نوشوں کے لیے یہ خیر نہایت اطمینان بخش تھی کہ وہ اپنے من پسند مشروب سے بخوبی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

ابنہ سٹیز لینڈ کے ڈاکٹروں کی ریسرچ کے مطابق اگر ورزش کے دوران دو کپ کیتین (Caffeine) پی لی جائے تو اس سے دس کی جانب خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ (خصوصاً زیادہ ہندی والی نمکوں پر) لہذا عملاً ہمیں ورزش سے بے مشغور نہ

ایک کپ کافی تک اپنے آپ کو کم دور رکھتا ہے اور پہاڑی علاقوں کی سیر و سیاحت کے دوران اس سے مکمل پرہیز کرنا ہوگا۔

کیا کافی پینے سے کولیسٹرول (cholesterol) میں اضافہ ہو جاتا ہے؟ اس بارے میں متضاد آرا ملتی ہیں۔ یہ سمجھنا ہے کہ کافی کے استعمال سے بے ضرر LDL کولیسٹرول میں اضافہ ہو سکتا ہے لیکن اسی صورت میں ہوگا جب کافی فراہمی یا سکنڈے شیوین طریقے سے بنائی جائے جس میں کافی کے بیجوں کو خوب پیسا اور اچھی طرح اہلا جاتا ہے۔ جس کے باعث وہ کیمیائی مادے کافی میں شامل ہو جاتے ہیں جن کی بدولت LDL کولیسٹرول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ ایسے طریقے سے کافی تیار کریں جس میں بیجوں کو بہت زیادہ پیسا یا اہلا نہ جائے تو یہ کولیسٹرول میں اضافہ نہیں کرے گی۔

چائے کو خوں کے لیے خوشخبری ہے کہ اس کے استعمال سے دل کے معاملات درست رہتے ہیں تاہم ان کے ڈاکٹروں نے چائے پینے والوں میں ہائپر ٹینشن کے بارے میں حوصلہ دہنی تحقیق کے بعد یہ سچو کلام کہہ کر لوگ زیادہ چائے استعمال کرتے ہیں ان میں ہڈی پریش میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ سچا چاکر جو روزانہ 120 سے 600 ملی میٹر چائے پیتے ہیں ان میں ہڈی پریش کا خطرہ 46 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

ایک بات مد نظر رہنی چاہیے کہ چائے کے یہ فوائد صرف ”اصل“ چائے کے ہی ہیں کوئی ورجی بوٹیوں والی چائے کے لیے نہیں۔ تاہم زیادہ چائے نوشی سے اعصاب اسی طرح متاثر ہو جاتے ہیں جس طرح زیادہ کافی پینے سے۔ اس لیے اس معاملے میں بھی اعتدال ہی بہتر ہے۔

بلڈ پریشر اور پھل کی استعمال:

پھل اور میوہ - قہری (Omega-3) چھیلے ترشوں (Fatty Acids) سے بھرپور ہے اور انسانی جسم کے لیے اومیگا قہری بے حد مفید ہے اور اس کے کوئی مضر اثرات نہیں۔

گرین لینڈ (Green-land) میں رہنے والے اےسکیمو (Eskimos) لوگوں میں دس کے عوارض نہ ہونے کے برابر ہیں حالانکہ ان کی خوراک میں پھل اور دوسری سمندری مخلوق کے باعث کافی زیادہ چکنائی موجود ہوتی ہے۔ بظاہر یہ بات حیران کن دکھائی دیتی ہے لیکن اگر ہم بطور جائزہ لیں تو پتا چلتا ہے کہ پھل میں موجود زیادہ تر چکنائی غیر سر شدہ چھیلے ترشوں (Unsaturated Fatty Acids) جنہیں اومیگا قہری کہا جاتا ہے پر مشتمل ہے۔ ذرا سوچئے اگر سرد پانی کی پھل میں موجود چکنائی سر شدہ (Saturated) ہوتی تو پھل انکر کرکریں جڑیں میں۔ کچے کھنکھ کی طرح سخت اور ٹھوس ہو جاتی۔

حکا گو کی ویسٹرن الکلیٹرک کمپنی کے کارکنوں کے طبی معائنوں سے یہ بات سامنے آئی کہ جو لوگ اپنے کھانے میں کم از کم پھل پختہ میں ایک پار پھل استعمال کرتے ہیں۔ اس میں اچانک دل کے دورے سے اموات کا خطرہ کافی کم ہو جاتا ہے۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق اومیگا قہری کے استعمال سے ہڈی پریش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ اس کے استعمال کی بدولت شریوں میں خون کے بہاؤ کی حرارت میں کمی ہے۔ جس سے دل کے بائیں (Ventricle) کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے اور یوں ایک طاقتور دم ہڈی پریش کے ساتھ دوران خون جاری کرتا ہے۔

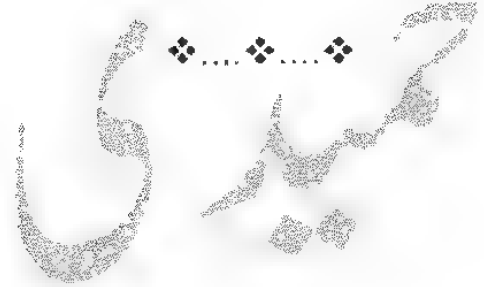
اومیگا قہری چھیلے ترشوں میں EPA اور DHA دس اور اٹھ کم تخفیف کئے لیے خصوصی اہمیت کے حامل ہیں اور یہ ٹھنڈے پانی میں پانی پانے والی ٹھنڈیوں میں پائیدار دستیاب ہیں۔ اسی بنا پر پھل کا استعمال کے دس کے عوارض سے محفوظ رکھنے میں نہایت کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

اومیگا قہری کا دوسرا بڑا اور مفید ناسات بالخصوص سویا بین ”کیو لا اخروٹ“ دیگر خشک میوہ جات ہیں۔ تاہم چھیلے میں موجود اومیگا قہری (Omega-3) نباتاتی چھیلے ترشوں سے زیادہ مؤثر و مفید ہے۔

اومیگا قہری کے استعمال میں صرف ایک احتیاط ضروری ہے۔ ایسے مریض جو خون پتلا کرنے والی ادویات استعمال کر رہے ہوں انہیں کسی بھی طور پر یہ چھیلے ترشے

(Fatty Acids) استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

کھانے کے سلسلہ میں ایک مسئلہ اور بھی ہے۔ اپنے روایتی کھانے کیسر ترک کرتا ہے جو مشکل بلکہ ناممکن ہے اور ہمارے روایتی کھانوں میں گوشت و دہنی کا بے حساب استعمال کل نظر ہے۔ کچی کے بجائے اگر رضوں یا کیڑوں کا تیل استعمال کیا جائے تو اس سے کھانے کی لذت بھی برقرار رہتی ہے اور یہ دل کے لیے نقصان دہ بھی نہیں ہوتا۔ گوشت کم کھانا چاہیے اور وہ بھی بغیر جلی والا۔ ہم اپنے دسی کھانوں کو تھوڑی سی ٹھنڈی سے ایسا بنا سکتے ہیں کہ وہ روایتی لذت کے ساتھ ساتھ ہمارے ہنڈ پریش اور دل کے لیے کم سے کم نقصان دہ ہوں۔



® SCANNED PDF By HAMEEDI

13

بلڈ پریش گھٹانے کے عمومی طریقے

یہ بات تو یقینی ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہنڈ پریش میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ اس ضمن میں خاندان کی طبی ہسٹری بھی نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے اور بلڈ پریش میں اضافے سے ہمارے لیے فالج اور دل کے عوارض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ تو اپنی عمر کم کرتا ہمارے بس میں ہے اور یہی ہم اپنی خاندانی طبی تاریخ بدل سکتے ہیں البتہ اپنا بلڈ پریش کم کرنا اور دل کے عوارض سے بچنا ہمارے لیے بہت حد تک ممکن ہے۔ اس بارے میں مختلف ترائیکب اور طریق ہائے کار اختیار کیے گئے ہیں۔ ذیل میں مختصر آسان کا ذکر کیا گیا ہے لیکن کسی ایک طریق کا ذکر دوسرے پر ترجیح یا فوقیت دینے نہیں۔

آ کو کچنگر اور بلڈ پریش:

چینی، جاپانی اور کورین معالج آ کو کچنگر مختلف عوارض کے علاج کے لیے استعمال کرتے رہے ہیں۔ 2005ء میں جرمن تحقیق کاروں نے آ کو کچنگر کے بلڈ پریش کے علاج کے لیے موثر ہونے کے ضمن میں تحقیقات کیں اور اپنے نتائج امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس میں پیش کیے۔

ان کے مطابق آ کو کچنگر کے فوراً بعد مریضوں کا بلڈ پریش 131/81 سے

12578 تک نیچے آ گیا لیکن جب انہی مریضوں کا تین اور چھ ماہ بعد جائزہ لیا گیا تو ان کا بلڈ پریشر بدستور اونچی سطح پر تھا اور آ کوئی گھٹا علاج کے کوئی اثرات باقی نہ تھے۔

بظاہر یوں دکھائی دیتا ہے کہ آ کوئی گھٹا طریق علاج بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کا کوئی عملی اور موثر طریق کار نہیں ہے۔

اسپرین اور بلڈ پریشر

امریکہ کے قدیم باشندے جنہیں کرسٹوفر کولبس نے "انڈین" کا نام دیا یورپی لوگوں کے یہاں قدم درخیز فرمانے سے پیشتر ایک پودے کی پھال کا جو شائدہ دور کے علاج کے لیے استعمال کرتے تھے۔ بعد میں اسی پودے کا جو برکٹید کر کے اس کا نام ایسی ٹائیکل سیلیسیلک ایسڈ (Acetylsalicylic Acid) رکھا گیا جسے عام زبان میں اسپرین کہا جاتا ہے۔ 1899ء میں مشہور ادویہ ساز کمپنی بائیر (Bayer) نے مصنوعی طور پر اسپرین بنائی اور جلد ہی یہ دوا دنیا بھر میں بطور دافع درد و سوزش صاب سے زیادہ استعمال ہونے والی دوا بن گئی۔

1960ء میں یہ دوا سامنے آئی کہ اسپرین خون کے ذرات کو چبنے اور لوتھڑے بننے سے روکتی ہے۔ (اس امر کی ادارہ کاغذ ایک دوا دہیت (U S Food and Drug Administration) اسپرین کو دافع کے خطرات کی روک تھام ممکنہ دل کے دورے کے فوری علاج کے لیے استعمال کی پرزور سفارش کرتا ہے۔) چھپن ہزار مریضوں کے جائزے سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ایک گولی اسپرین کا روزانہ استعمال بظاہر صحت مند افراد کو دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔

خدا کا شکر ہے کہ اسپرین کی تیاری پر کسی ایک دوا ساز فرم کی اجارہ داری نہیں دینے سے ہمیں اس قدر سستے و مامولی دستیاب نہ ہوئی۔ اسپرین ہمارے دلوں کی حفاظت کا سب سے سستا ذریعہ ہے!

بلاشبہ اسپرین کے استعمال سے کئی لوگوں کو مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ بالخصوص معدے کی اشد ورنی جہلی اس سے حائر ہو سکتی ہے جس سے جراثیم خون کا اندیشہ ہے لیکن

ایسے بڑے اثرات بہت ہی کم ہیں اور اس کے نقصانات کے مقابلے میں فوائد کی شرح بہت زیادہ ہے۔

ڈاکٹر عمو 80 ملی گرام سے 100 ملی گرام تک ایک گولی روزانہ تجویز کرتے ہیں۔ مشاہدات سے پتا چلا ہے کہ اسپرین کا استعمال صبح کی بجائے رات کو سوتے وقت زیادہ مؤثر و مفید ہے اس سے دن کے بلڈ پریشر کی بجائے رات کے پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے۔

بلڈ پریشر اور سانس لینا:

ذوقین اور دوسرے جات و روہی (جو سانس لینے کی شعوری کوشش کرتے ہیں) نے برعکس انسان کا سانس خود بخود چل رہا ہے اور وہ اس بارے میں سوچتا بھی نہیں۔ جب ہمیں سانس لینے کے متعلق غور کرنا چاہیے۔ کیونکہ اگر ہم اپنے سانس کی رفتار کو آہستہ کے شعوری طور پر لمبے لمبے سانس میں تو ہمارا بلڈ پریشر کم ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس جب ہم تیزی سے چھوٹے چھوٹے سانس لیتے ہیں تو ہمارا بلڈ پریشر زیادہ ہو جاتا ہے۔

مختلف حوالوں سے ہونے والی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ گرم روزانہ آدھ گھنٹہ لمبے سانس لینے کی ورزش کریں تو اس سے سسٹولک بلڈ پریشر چودہ درجے جبکہ ڈیا سٹولک خود سے تھک کم ہو جاتا ہے اور یہی اس عمل کو چھوڑنے کے بعد بھی کافی عرصے تک قائم رہتی ہے۔

بلڈ پریشر اور آنکھوں کا معائنہ:

آپ پوچھتے ہیں کہ آنکھوں کے معائنہ کا بلڈ پریشر سے کیا تعلق ہے؟ آنکھیں بلاشبہ کھڑکی ہیں جن میں جھانک کر مستقبل کے منظر پر پیش کش کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ آنکھ کے رینٹا (Retina) کو خون سپلائی کرنے والی باریک شریانیں بلڈ پریشر کے ہائپر ٹینشن کا روپ دھارنے کے دوران تنگ سے تنگ تر ہوتی جاتی ہیں اور کسی بھی مابہر امراض چشم کے لیے یہ صورتحال بھانپ لینا مشکل نہیں۔ سڈی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق آنکھ کی تنگ شریانوں والے افراد میں دوسرے لوگوں کی نسبت

(اگلے پانچ سال میں) ہائپرٹینشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ تقریباً دوگنا ہے۔

علاوہ ازیں کالاموتیا کے مریضوں میں ہائپرٹینشن کی موجودگی عام لوگوں کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ لاکھروں کے خیال میں کالاموتیا اور ہائپرٹینشن کی بیک وقت موجودگی جسم میں موڈیم کی زیادہ مقدار میں پائے جانے کی بدولت ہے۔

اس کے برعکس بلڈ پریشر کو کنٹرول کر کے ہم کالاموتیا (Glaucoma) سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں کیونکہ بلڈ پریشر کم کر کے ہم آنکھ کے پردے پر دباؤ کو کم کر سکتے ہیں جو کالاموتیا کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

مچھلی کا تیل اور بلڈ پریشر:

یہ تو ہمیں علم ہے کہ مچھلی کھانے والے افراد دل کے عوارض سے محفوظ رہتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ مچھلی کے تیل کی بھی اس ضمن میں کوئی افادیت ہے؟ کیا مچھلی کے تیل کے سپلیمنٹ بلڈ پریشر کو کنٹرول کر سکتے ہیں؟

مچھلی میں اومیگا-تھری چھ تھریوں کی موجودگی ہے انسانی خلیوں میں شکر کی مقدار میں باقاعدگی پیدا ہو جاتی ہے جس سے شریانیں کھلی ہو جاتی ہیں اور بلڈ پریشر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مچھلی کے تیل کے سپلیمنٹ اس صورت میں استعمال نہیں کرنے چاہئیں اگر آپ خون کو چھنے سے روکنے والی ادویات لے رہے ہوں کیونکہ مچھلی کا تیل خون میں لوتھڑے بننے کے عمل کو مزید کم کر دیتا ہے جس سے بعض اوقات مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

فولک ایسڈ اور بلڈ پریشر:

فولک ایسڈ وٹامن بی کی ایک قسم ہے۔ حالیہ ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ فولک ایسڈ کے استعمال سے ہائپرٹینشن اور فالج کے خطرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ ایک دن میں کم از کم آٹھ سو بائیکو گرام فولک ایسڈ استعمال کیا جائے۔ مسئلہ یہ ہے کہ انسان کی عمومی خوراک میں دو سو بائیکو گرام فولک ایسڈ ہوتا ہے۔ فولک ایسڈ کی بقیہ کی پوری کرنے کے لیے ہمیں روزانہ وٹامن بی کا سپلیمنٹ استعمال کرنا پڑے گا۔

ملبرن“ شریلیا کے ٹیکر ہارٹ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ایک تحقیقی مطالعہ کے مطابق صرف تین ہفتوں تک آٹھ سو بائیکو گرام فولک ایسڈ روزانہ کے استعمال سے شریانوں کی سختی میں نمایاں کمی واقع ہوئی۔ تحقیق کے نتائج سے یہ بات عیاں ہوگئی کہ ”فولک ایسڈ ایک محفوظ اور موثر غذائی سپلیمنٹ ہے جو شریانوں کی سختی اور ہائپرٹینشن سے بچاتا ہے۔“

بلڈ پریشر اور لمہن:

امریکن نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے جمع کردہ اعداد و شمار سے مطابق لمہن کا استعمال ہائپرٹینشن سے بچنے کے لیے مفید دعوثر ہے۔ تاہم بعض تحقیق دانوں نے اس بارے میں کوئی مثبت رائے نہیں دی۔

تاہم اکثر طبی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ کھانا پکانے کے دوران تازہ لمہن کا استعمال نہایت صحت مندانہ طریق کار ہے۔ تازہ لمہن میں Alliin نامی امینو ایسڈ کی موجودگی کی بدولت شریانوں کی کشیدگی اور ان میں دوران خون کی افزائش ہوتی ہے۔ البتہ لمہن کے استعمال سے آپ کے منہ سے آنے والی بدبو کا مسئلہ ضرور پیش نظر رہنا چاہیے۔

بلڈ پریشر اور جزی بوٹیاں:

بہت سے جزی بوٹیاں بھی بلڈ پریشر کے علاج کے لیے دنیا بھر میں استعمال ہوتی ہیں لیکن تحقیق سے یہ بات پتا چلی ہے کہ بازار میں فروخت ہونے والی اکثر جزی بوٹیاں مثلاً جن کو جین سنک (Hawthorn) وغیرہ اور توہنڈ پریشر کرے کے لیے کئی طرح بھی دیا جاتا ہے بلکہ بعض صورتوں میں یہ بلڈ پریشر میں اضافہ کا باعث بنتی ہیں۔ لہذا اس بارے میں بغیر سائنسی ریسرچ کے مختلف جزی بوٹیوں کے استعمال سے پرہیز ضرور ہے۔

ہنسی اور بلڈ پریشر:

”ہنسی علاج غم ہے“ یہ بات ہم ہمیشہ سے سنتے آئے ہیں لیکن یہ تحقیق سے

مطابق "طبی علاج امراض بھی ہے۔" بالخصوص ہلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے تو بنسبتاً اتنا ہی مفید ہے جیسے جاگنگ کرنا یا دوڑ لگانا۔ آپ کو چاہیے کہ روزانہ کوئی نہ کوئی اچھا نصیحت کر خوب تقیہ لگائیں کریں اور دقتاً فوقتاً اچھی مزاجیہ قلمیں دیکھ کریں اس سے خون کی نمایاں پگھل جاتی ہیں اور دوران خون زیادہ ہو جاتا ہے۔

طبی کا یہ سبب جسم پر کیا اثر ہوتا ہے؟ ایک تو اس کی بدولت ایف رن لین کو ریسیول جیسے فی سہ ماہوں کے لمبے اثرات دور کرتی ہے۔ علاوہ انہیں اس سے انسانی جسم میں نائٹریک آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جس کے باعث خون کی نالیوں میں ٹپک زیادہ ہو جاتی ہے اور ہلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے۔

ہلڈ پریشر اور تنہائی

انسانی صحت کے لیے اچھا ہے تو تنہائی کا معاملہ اس کے بالکل برعکس ہے۔ منفی توانائی چاہے وہ غمی کی صورت میں ہو یا صحت کی شکل میں پھر دماغ سے روپ میں دس کے لیے صحت نقصان دہ ہے۔ ڈیوک یونیورسٹی (Duke University) میں ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق ایسے افراد میں دل کے عوارض سے مرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جو انسانی میل جول سے احتراز اختیار کرتے ہیں۔ ایک اور تحقیق کے مطابق تنہائی سے ہلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

صحت مند رہنے کے لیے اپنے آپ کو تنہائی سے بچائیے۔ کبھی بھی خود ترسی کا شکار نہ بنیں۔ نئے دوست بنانے اور لوگوں سے میل جول بڑھانے کی شعوری کوشش کیجئے۔ یاد رکھیے کہ انسان ایک معاشرتی حیوان ہے اور اکیلے رہنے کا کوئی بھی جواز نہیں۔

میلانٹونن (Melatonin) اور ہلڈ پریشر:

انسانی جسم میں ایک خود کار نظام کے تحت سونے کے اوقات کا تعین ہوتا ہے۔ عموماً شب دن کی روشنی کی جگہ رات کا اندھیرا چھ جاتا ہے تو ہمارے جسم میں ایک ہارمون کی طرح کا مادہ میلانٹونن پیدا ہونے لگتا ہے جو خود کی رات ہے۔ جوں جوں میلانٹونن کی مقدار جسم میں بڑھتی جاتی ہے ہلڈ پریشر کم ہوتا جاتا ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی (Harvard University) کی ایک ریسرچ میں سولہ افراد کو میلانٹونن عین ہفتے تک دی گئی جس سے ان کے ہلڈ پریشر میں نمایاں کمی واقع ہو گئی۔ میلانٹونن انتہائی ارزاں نسخوں پر دستیاب ہے۔ ہلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لیے ہمیں اس کا استعمال کرنا چاہیے۔ بالخصوص اس کی وہ اقسام جو انسانی جسم میں پورے نیند کے وقفوں کے دوران باقاعدگی سے خون میں شامل ہوتی جاتی ہیں یعنی (Sustained-release Melatonin)۔

موسیقی اور ہلڈ پریشر:

حیرت انگیز موسیقی سے ہلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے جبکہ دھیمی لے والی موسیقی ہلڈ پریشر گھٹانے میں مددگار ہے۔ موسیقی کے دوران وقفوں سے ہلڈ پریشر میں مزید کمی ہو جاتی ہے۔

اطلی اور برعکاس میں بیک وقت ہونے والی مطالعاتی ریسرچ میں ہندوستانی موسیقی، کلاسیکل موسیقی، نیم کلاسیکل اور جدید موسیقی کے ہلڈ پریشر پر اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ حیرت انگیز موسیقی سے سانس کی رفتار ڈبل کی دھڑکن اور ہلڈ پریشر میں اضافہ نوٹ کیا گیا۔ جبکہ کلاسیکل اور ہندوستانی موسیقی سے دل کی دھڑکن میں کمی واقع ہوئی۔ موسیقی کے دوران دواؤں کے وقفوں سے دل کی دھڑکن اور ہلڈ پریشر میں نمایاں کمی نوٹ کی گئی۔

ہلڈ پریشر اور ادویات:

نزلے زکام، آئرنی کے لیے استعمال ہونے والی مختلف ادویات کی بدولت آپ کا ہلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔ اس ضمن میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ دافع درد و سوزش ادویات سے بھی یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ وزن کم کرنے والی ادویات میں مختلف اقسام کے مسکنات Stimulants موجود ہوتے ہیں۔ یہ اشیاء بھوک گھٹانے اور زیادہ کیلوں بڑھانے کے استعمال کا موجب بنتی ہیں۔ ایسی تمام چیزوں کا زیادہ مقدار میں استعمال آپ کے ہلڈ پریشر کو بڑھا سکتا ہے۔

بعض لوگ خصوصاً نوجوان انرجی ڈرنکس (Energy Drinks) کو بے

ضرر سمجھ کر سب محاذ استعمال کرتے ہیں جبکہ ان کے اثرات بھی وزن کم کرنے والی دواؤں کی مانند ہیں۔

میوکلینک (Mayo Clinic) مینیسوٹا (Minnesota) کے ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے "اگر آپ کو ہائی ہلڈ پریش ہے اور علاج سے اتفاق نہیں ہو رہا تو ذرا ان ادویات کی چھان بین کریں جو آپ دوسرے امراض کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔" پینتیس سال سے زیادہ عمر کی ایسی خواتین جو مانع حمل ادویات استعمال کرتی ہوں اور ان کا وزن بھی زیادہ ہو ان میں ہائی ہلڈ پریش میں مبتلا ہونے کے خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ اکثر مانع حمل ادویات میں ایسٹروجن کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے جس کے باعث ہلڈ پریش بڑھ جانے کے امکانات ہیں۔

ہلڈ پریش اور سب خوابی:

ہم سب کو علم ہے کہ رات کو نہ سون نیند کے باعث اگلا دن نہایت بے مطلب اور کارآمد گزرتا ہے۔ آپ کی شب خوابی کی عادات آپ کے ہلڈ پریش پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

کولمبیا یونیورسٹی میں ہونے والے سرج کے مطابق ناکافی نیند سے ہلڈ پریش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ جو لوگ چھ گھنٹے سے کم سوتے ہیں ان میں بائیوٹینشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ عام لوگوں کی نسبت دوگنا ہوتا ہے۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ نیند کے دوران ہلڈ پریش کی سطح بیداری کے اوقات سے کم ہوتی ہے۔ رات اور دن کے درمیان ہلڈ پریش کا یہ فرق جتنا زیادہ ہوگا اتنا ہی ہم بائیوٹینشن سے بچے رہیں گے۔

سب خوابی کی ایک اور مہلک قسم Sleep apnea ہے۔ اس میں سرخیز نیند کے دوران سانس لینے میں مشکل محسوس کرتا ہے اور لمحہ بے لمحہ اس کی نیند اچاٹ ہوتی رہتی ہے۔ اس کے علاوہ آواز ہلڈ پریش نے بھی اس کے قریب ہونے والوں کے لیے پریشانی پیدا کرتے ہیں۔

سائنسدانوں کو یقین ہے کہ Sleep apnea اور بائیوٹینشن کے درمیان گہرا تعلق ہے۔ اگر ہم سرجری کے ذریعے ناک اور سانس کی نالی میں رکاوٹ کو دور کر دیں تو اس سے ہلڈ پریش خود بخود ختم ہو جائے گا۔ یہ بات یاد رہے کہ Sleep apnea میں مبتلا افراد اکثر فریہ اندام ہوتے ہیں۔

نیند میں خلل کی یہ صورت آگے چل کر سرخیزوں میں قاذو کا پیش خیمہ بنتی ہے۔ لہذا اثرات کو کھل فہمی میں نہٹا لے!

آپ بے خوابی یا نیند میں خلل کی کسی بھی قسم میں مبتلا ہونے پر اپنے معالج سے تفصیلی مشورہ سمجھیں اور اس پر قابو پا کر آپ اپنا ہلڈ پریش بھی بہتر کر سکتے ہیں۔

ہلڈ پریش اور وٹامن سیلینٹ:

اس بات میں کوئی شبہ نہیں کہ پھلوں، سبز پھلوں اور اناج پھر پھر کے استعمال سے ہلڈ پریش میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے لیکن یہ بات وٹامن سیلینٹس کے حوالے سے زیادہ درست نہیں۔ اکثر سیلینٹس میں وٹامن ای اور وٹامن سی کی موجودگی لازمی ہے اور وٹامن ای (E) کا ہلڈ پریش پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ البتہ وٹامن سی اس ضمن میں قدرے موثر ہے۔ یہ وٹامن نامحکک آکسائیڈ (ایک قدرتی گیس جو شریانیوں کی اندرونی چھتوں میں پیدا ہوتی ہے) درجہ حرارت شریانیوں میں زیادہ پھیلاؤ اور کشادہ ہو جاتی ہے) کی تشکیل کو روک کر خون کی روانی میں مددگار ہوتا ہے۔ جس سے سسٹولک ہلڈ پریش میں کمی واقع ہو جاتی ہے البتہ ڈایاسٹولک ہلڈ پریش پر وٹامن سی کا کوئی اثر نہیں ہے۔

علاوہ ازیں لاکھوں افراد روزانہ وٹامن سی کی مناسب مقدار (کم از کم پانچ سو ملی گرام) کے استعمال کے باوجود بائیوٹینشن کا شکار ہو چکے ہیں۔ اس لیے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ وٹامن سی اورای کے اور فوائد بے شک ہوں لیکن یہ وٹامنز ہلڈ پریش میں کمی کے حوالے سے زیادہ مددگار نہیں۔

14

بلڈ پریشر سے نجات کیلئے پانچ خفیہ ہتھیار

پہلا ہتھیار آر جینائین (Arginine):

بلڈ پریشر کو دہائی رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہماری شریانیں پگھلا رہیں اور ان میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ آئے تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شریانوں کی اندرونی جھلی (Endo thelisum) اس ضمن میں خصوصی اہمیت کی حامل ہے۔ 1998ء میں طب کے میدان میں کوئل پر ملا کا عمل کرنے والے نینوائٹروکس نے اس مادے کا پتہ چلا جو شریانوں میں لچک اور نرمی پیدا کرتا ہے۔ یہ مادہ ایک نرس ہے جسے سائنسی اصطلاح میں نائٹریک آکسائیڈ (NO) کہا جاتا ہے۔

نائٹریک آکسائیڈ کی شناخت کے بعد سوال یہ تھا کہ یہ شریانوں کی اندرونی جھلی میں کیونکر پیدا ہوتا ہے۔ مزید تحقیق سے یہ پتا چلا کہ ایک امینو ایسڈ (Amino Acid) جسے Arginine کہا جاتا ہے اس گیس کو پیدا کرتا ہے۔

خون میں نائٹریک آکسائیڈ کی موجودگی سے بلڈ پریشر کا بہت گہرا تعلق ہے۔ اگر ہم اپنے خون میں نائٹریک آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ کر لیں تو ہماری شریانیں پگھلا اور نرم ہو جائیں گی اور ان میں سے خون زیادہ روانی اور کم دباؤ کے تحت گزرے گا۔

مختلف سائنسی مطالعات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ آر جینائین کی مقدار بڑھانے سے شریانوں کی اندرونی جھلی (Endo thelium) کا لٹل بہتر ہو جاتا ہے۔ ایک اور تحقیق سے یہ پتا چلا کہ آر جینائین کی خون میں مقدار بڑھانے سے ورزش کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے سانس لینے کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کی روانی بہتر ہو جاتی ہے۔ مردوں کے لیے آر جینائین کا ایک اور اضافی فائدہ بھی ہے۔ امراض قلب نہ صرف دل کی شریانوں کو متاثر کرتے ہیں بلکہ ان سے عضو مخصوص کو خون کی فراہمی بھی کم ہو جاتی ہے۔ جس سے ”غلل ایستادگی“ (Erectile Dysfunction) کا مرض جنم لیتا ہے۔ جسے دوسرے لفظوں میں مردانہ کمزوری بھی کہا جاتا ہے۔ اس مرض کے علاج کے لیے عموماً دیا گیا اسی قسم کی دوسری ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ ان ادویات کا عمل بھی آر جینائین کی مانند ہے۔ یعنی نائٹریک آکسائیڈ (NO) کی مقدار خون میں بڑھا کر شریانوں میں خون کے بہاؤ میں اضافہ دیا گیا (Viagra) پہلے دل کے امراض میں استعمال کے لیے بنائی گئی تھی لیکن اس کے ذیلی اثرات (Side Effects) ”غلل ایستادگی“ کے علاج کے لیے موثر پائے گئے۔ آر جینائین کو کھانے سے بھی یہ فائدہ ہو سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کم کرنے کے علاوہ آر جینائین خون کا بہاؤ ایک مستقل سطح پر رکھنے ہوئے شریانوں کی اندرونی دیواروں کو مضبوط و مستحکم بناتی ہے۔ یاد رہے کہ آر جینائین واحد عام مادہ ہے جو نائٹریک آکسائیڈ (NO) پیدا کرتا ہے۔ جسم کو اس کی کافی مقدار میں دستیابی کے بغیر نائٹریک آکسائیڈ کا مناسب مقدار میں پیدا ہونا ممکن نہیں۔

آج کل آر جینائین 350 ملی گرام کی خون میں آہستہ شامل ہونے والی (Sustained Release) گولیوں کی صورت میں دستیاب ہے۔ اسے تیار کرنے والی Endurance Product Company کی ویب سائٹ www.endur.com سے اس بارے میں مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

دوسرا ہتھیار: انگور کے بیجوں کا است (GSE) (Grape seed Extract)

زمانہ قدیم سے انگور کی صحت کے حوالے سے بہت اہمیت رہی ہے۔ قدیم یونانی اطباء بشمول بقراط انگور کے زیادہ استعمال کی تاکید کرتے رہے ہیں۔ فرانس کو لیجئے۔ یہاں کے باشندوں میں مرغن غذاؤں کے استعمال کے باوجود دل کے عوارض نمایاں طور پر کم رہے ہیں۔ اس ”فرانسیسی معذہ“ (French Paradox) کی وجہ مختلف طبی تحقیقات سے یہ پتا چلی ہے کہ فرانسیسیوں کے کھانوں اور عام زندگی میں ریڈ وائین کے زیادہ استعمال کی بدولت ان میں ایچ ڈی ایل HDL کو بسترہ کی سطح زیادہ ہو جاتی ہے جو کہ دل کی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ سوال یہ ہے کہ ریڈ وائین (Red Wine) میں وہ کیا چیز ہے جو دوسرے الکحلی مشروبات میں نہیں پائی جاتی۔ ریڈ وائین میں سرخ رنگ خصوصاً تانی مادوں پولی فینولز (Polyphenols) کی بدولت ہوتا ہے اور یہی مادے اسے دل کی صحت کے لیے مفید تر بناتے ہیں۔ وہ یہ تانی مادے انگور کے بیجوں کے ست (GSE) میں کافی زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

(GSE) پر پندرہ سی آف کیلغور میں بہت زیادہ تحقیق کی گئی ہے۔ جس سے یہ پتا چا کہ انگور کے بیجوں کا ست (GSE) شریانوں کی تختی دور کرنے اور کوہسترولی کو ان میں جمع ہونے سے روکنے میں نہایت کارآمد ہے۔

طبی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ تین سو لی گرام GSE کے استعمال سے سسٹولک ہنڈ پریشر آٹھ درجے جبکہ ڈیا سٹولک میں چھ درجے کی بڑھ جاتی ہے۔

سب سے بہتر GSE پولی فینولکس (Polyphenolics) کہنی تیار کرتی ہے جو میگا نیچرل۔ بی پی (Mega Natural-BP) کے نام سے فروخت ہوتا ہے اور ہلڈ پریش میں کی کے حوالے سے نہایت مفید و موثر ہے۔ اس کے حصول کے لیے کئی کی ویب سائٹ www.polyphenolics.com سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

تیسرا اچھا پیار..... ٹماٹر کا ست (Tomato Extract)

ٹماٹر کا ست جس میں پولی فینولز (Polyphenols) کثرت سے موجود ہوتے ہیں ہلڈ پریش میں کی کے لیے اکتیر ہے۔

امریکن ہارٹ جرنل (American Heart Journal) میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تین سے ستر سال کے باغ افراد جن کا ہلڈ پریش 140/90 سے 159/99 تک تھا انہیں ٹماٹر کے Extract کی ایک بازا میں عام ملنے والی قسم Lyc-O-Mato کی ایک خوراک روزانہ دی گئی اس کے علاوہ انہیں کوئی اور دوائی نہیں کھائی گئی۔ آٹھ ہفتوں کے بعد ان افراد کے ہلڈ پریش میں نمایاں کمی نوٹ کی گئی۔

لائکومیٹو (Lyc-O-Mato) اکثر سٹورڈز پر عام دستیاب ہے۔ یہ کپسول ہیں اور ایک کپسول کا استعمال چار ٹماٹر کھانے کے برابر ہے۔

اس ضمن میں مزید معلومات کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ دیکھیں
www.lycored.com www.lycopene.com

چوتھا اچھا پیار..... پکچو جینول (Pycnogenol)

پکچو جینول کی دریافت کی تاریخ بھی بڑی دلچسپ ہے۔ جیکو کس کارٹیئر (Jacques Cartier) کی کینیڈا کی مہمات کے دوران 1535ء کے موسم سرما میں خلیج ہڈن (Hudson Bay) میں پھنس گیا۔ سردی کی شدت سے سمندر کا پانی جم چکا تھا۔ تازہ خوراک کی عدم دستیابی کی بنا پر اس کے ساتھی سکروئی کے مرض میں مبتلا ہو گئے۔ جیکو کس افراد جاں بحق ہو گئے جبکہ پچاس شدید بیمار تھے اسی دوران مقامی قبائل کے سردار نے اسے علاج اور مدد کی پیش کش کی۔ ان لوگوں نے پائین (Pine) کے شگوفوں اور چھال سے قہیہ تیار کیا اور بیمار افراد کو دن میں کئی بار یہ پلایا۔ ایک سے دو ہفتوں میں سکروئی (Scurvy) کی علامات ختم ہو گئیں اور مرض مکمل شفا یاب ہو گئے۔

بعد میں تحقیقات سے علم ہوا کہ پائین کے شگوفوں میں وٹامن سی موجود ہے جبکہ اس کی چھال میں پولی فینول مادے کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ 1984ء میں سائنسدانوں نے پکچو جینول تانی مرکب شناخت کر کے علیحدہ کر لیا۔

آج کل دنیا بھر میں ملنے والا پکچو جینول فرانس کے ساحل پراگٹے والے پائین

(Pine) کے درختوں سے حاصل کیا جاتا ہے اور مختلف تجارتی ناموں سے فروخت ہوتا ہے۔ ہلڈ پریشتر کم کرنے اور نائٹرک آکسائیڈ (NO) بنانے والے خامروں (Enzymes) کے پیدا کرنے میں اس کا کردار جدید طبی تحقیق کی رو سے مسلمہ ہے۔ اس کی تو یقینی طور پر آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ کیوں میں نے آر جینائین اور پکوجینول کو ہلڈ پریشتر کے خلاف جنگ میں اپنا خفیہ ہتھیار قرار دیا ہے۔ اس لڑائی میں ان دونوں چیزوں کے یکے وقت استعمال کی بے حد اہمیت ہے۔

ایک اور دلچسپ حقیقت میں آپ کے سامنے لانا چاہتا ہوں ہلڈ پریشتر کم کرنے والی ادویات والے باب میں ہم نے دیکھا ہے کہ مانع اسے کی ای (ACE Inhibitors) ایک خاص خامرے (Enzyme) کو کم کر کے ہلڈ پریشتر میں کمی کرتی ہیں۔ 1996ء میں جرمن اور ہنگری کے طبی ریسرچ کرنے والوں نے یہ دریافت کیا کہ پکوجینول (Pycnogenol) میں یہ خونی ہے کہ وہ ACE (Angiotensin-Converting Enzyme) کو روک کر ہلڈ پریشتر میں کمی کرتا ہے۔ پکوجینول کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ ہلڈ پریشتر والے افراد پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا جبکہ زیادہ ہلڈ پریشتر والے افراد میں ACE کی حالت مقدار کی بنا پر یہ مؤثر ہو جاتا ہے۔ مزید برآں ہلڈ پریشتر گھٹانے والی ادویات مریضوں کے اندر نائٹرک آکسائیڈ (NO) کی مقدار میں اضافہ کرتی ہیں جس سے شریانیں بہتر طور پر چلیں اور سکون ملتی ہیں یوں ہلڈ پریشتر کم ہو جاتا ہے۔ پکوجینول بھی یہی فائدہ دیتا ہے۔ البتہ ادویات کی بجائے پکوجینول (Pycnogenol) کا استعمال زیادہ مؤثر و مفید پایا گیا ہے۔

پکوجینول دنیا بھر میں دستیاب ہے۔ اسے تھریٹ پر بھی خریدنا جاسکتا ہے۔ آپ کے مقامی ادویات فروخت کرنے والے منور سے بھی یہ مل سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

www.pycnogenol.com

یہاں میں ایک نکتے کی وضاحت کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ پولی فینول مرکبات پر تحقیق 1990ء کے عشرہ کے وسط میں شروع ہوئی۔ اس تحقیق کی ہدایت ہم صحت کی بحالی

بالخصوص ہلڈ پریشتر کنٹرول کے ایک متبادل طریق کار کے آغاز پر ہیں 1980ء کے عشرے کے وسط میں جب کولیسترول گھٹانے کی خاطر میں نے جو کے چھان اور نیاسین کے استعمال کی بات شروع کی تو یہ بھی اس ضمن میں روایتی طریق کار سے ہٹ کر متبادل ذرائع کے حصول کا ذکر تھا لیکن اس وقت سے اب تک یہ طریق کار کولیسترول گھٹانے کا سب سے مؤثر اور ارزاں ذریعہ بن چکا ہے۔ اسی طرح اب مجھے یقین کامل ہے کہ آنے والے وقت میں آر جینائین اور دوسرے پولی فینولک اشیاء جیسے انکور کے بیجوں کا ست نماز کا ست اور پکوجینول ہلڈ پریشتر کے حوالے سے انتہائی مفید اور مؤثر کردار ادا کر رہی ہوں گی۔

ہر انسان دوسرے سے مختلف ہے کچھ لوگ حس ہوتے ہیں کچھ بے حد زیادہ حساس جبکہ کچھ بالکل بھی حساس نہیں ہوتے۔ اسی طرح ہلڈ پریشتر کی آئیڈیل سطح مختلف افراد کے لیے مختلف ہو سکتی ہے۔ تاہم اس کتاب میں دینے گئے بنیادی پروگرام پر عملدرآمد ہر فرد کے لیے یکساں ہے۔ یعنی اپنے وزن کو کم کر کے صحت مند سطح پر لانا، جسمانی سرگرمی بڑھانا، سگریٹ نوشی کا خاتمہ، اپنے ذہنی تناؤ پر مکندہ تک قابو پانا اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو ہلڈ شوگر کو مناسب سطح پر رکھنا، زیادہ پھل، سبزیاں اور تازہ استعمال کر کے اپنی غذا کو بہتر بنانا نیز اپنے جسم کے الیکٹرولائٹس (Electrolytes) کو کم سوڈیم اور زیادہ پوٹاشیم، میگنیشیم اور کیلشیم استعمال کر کے متوازن رکھنا

اگر آپ کا ہلڈ پریشتر بالکل صحیح ہے تب بھی آپ کو بلکہ ہر ایک کو ایک ایسا طرز زندگی اپنانا چاہیے جو آپ کی صحت کو عمومی طور پر بہتر بنائے!

آپ اپنا صحت کے حوالے سے مختلف تجربات کر سکتے ہیں۔ آر جینائین (Arginine) کے سپلیمنٹ سے آغاز کریں اور اس کے ساتھ ایک آدھ دوسرا خفیہ ہتھیار آزمائیں۔ ایک یا دو ماہ استعمال کے بعد اس کا اثر دیکھیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو اس ضمن میں مزید مدد دار ہے تو ایک اور ہتھیار کا اضافہ کریں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ میری طرح بہترین نتائج حاصل کرنا چاہتے ہوں تو پھر ہیک وقت سب کے سب ”خفیہ ہتھیار“ آزمائیں۔ ایک یا دو ماہ استعمال کے بعد اس کا اثر دیکھیں۔ اگر آپ

محسوس کریں کہ آپ کو اس ضمن میں مزید مدد درکار ہے تو ایک اور ہتھیار کا اضافہ کر لیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ میری طرح بہترین نتائج حاصل کرنا چاہتے ہوں تو پھر بیک وقت سب کے سب "خفیہ ہتھیار" استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ اپنا طرز زندگی بھی تبدیل کریں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ دو مختلف ہتھیار مجموعی طور پر استعمال کرنا پسند کریں۔ بلاخر آپ نے خود ہی طے کرنا ہے کہ کس چیز کو چھوڑا جائے اور کس کا استعمال زیادہ کیا جائے۔

میں آپ کو ایک بات نہایت یقین سے کہہ سکتا ہوں۔ اگر آپ اس کتاب میں دی گئی ہدایات و سفارشات پر عمل کریں گے تو آپ بلاشبہ اپنے آپ کو بہتر محسوس کریں گے آپ کو زیادہ بہتر نیند آئے گی زندگی سے زیادہ مٹھ اندوز ہونے لگیں گے اور آپ کا بلنڈ پریش بھی کم ہو جائے گا۔ اس سے آپ کا چہرہ خوشی سے کھل اٹھے گا اور اسی بے مسرت احساس کے ساتھ اس باب کے خاتمے پر میں آپ کو ایک شیریں واقعی شیریں طریقہ بتانا چاہتا ہوں جو آپ کے بلنڈ پریش کو مزید بہتر کر دے گا۔

بلنڈ پریش سے نجات پانے کا پانچواں خفیہ ہتھیار (Cocoa) کوکو

طبی و سیریریوں کی گرد آلود اماریوں میں تقریباً ایک سو پچاس مقالہ جات موجود ہیں جو 1996ء سے 2005ء کے دور میں شائع ہوئے اور ہر سب کے سب چاکلیٹ اور کوکو کے فوائد کے بارے میں ہیں۔ کیسی شیریں بات ہے؟

کوکو (CoCoa) کے بارے میں بہت سی ریسرچ ہالینڈ میں ہوئی ہے یہ ملک اپنے گرم کوکو کے لیے مشہور ہے بوڑھے و لمبے یوں کے بارے میں ایک طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے۔ یہ کوکو پینے یا کھانے والے افراد کا بلنڈ پریش کم اور ان میں شرح اموات بھی گھٹ جاتی ہے۔ تحقیق کاروں کا خیال ہے کہ کوکو میں موجود ایس آئی آکسیڈنٹ (Antioxidant) ہونے کی بنا پر بلنڈ پریش میں اس کی کمی کے فائدہ دار ہیں۔

کوکو میں موجود فلیوونولز (Flavonols) کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ یہ فوراً خون میں جذب ہو جاتے ہیں اس لیے اگر آپ رات کو سونے سے چند منٹ پہلے کوکو کا

کپ پی لیں تو بہت جلد نیکون ہو جائیں گے اور نیند بھی خوب آئے گی۔

سوال یہ ہے کہ کوکو کا جادو بلنڈ پریش پر کس طرح چل جاتا ہے؟ اس کا جواب ہے خون میں نائٹریک آکسائیڈ (NO) کی سطح بلنڈ کر کے شریا توں کو سکون پہنچاتا اور انہیں زیادہ کارگر (Hypertension) نامی طبی جڑے میں شائع ایک مقالہ کے مطابق کوکو ACE کو روک کر اسی طور پر روک رہا ہے جیسے بلنڈ پریش کی مانع ACE اوریات۔ تو پھر کیا خیال ہے؟ آپ کوکو سے مٹھ اندوز ہونا پسند کریں گے یا پھر وہی کھانا

کہتے ہیں کہ کوکو میکسیکو اور سنٹرل امریکہ کے ازٹیک (Aztec) مقامی باشندوں کی "ایجاد" ہے اور یہ ان لوگوں کے شاہی خاندان کے افراد کے لیے مخصوص تھا لیکن جب کوکو کا ذکر آتا ہے تو مین فورٹ ہالینڈ کی جانب لوٹنا ہے جہاں دنیا کا بہترین کوکو پیدا ہوتا ہے اور یہاں کے ریسٹوران اور کیفے اپنے گرم کوکو کے لیے مشہور ہیں۔

گرچہ سنٹرل امریکہ اور میکسیکو سے ازٹیک افراد کا عرصہ از پہلے نہ ختم ہو چکا ہے لیکن یہاں کے دوسرے مقامی افراد میں کوکو پینے کی عادت پکی ہو گئی ہے۔ پانامہ کے ساحل پر بسنے والے کوناٹین (Kuna Indian) عاداتاً تین سے چار کپ کوکو پیتے ہیں اور دیکھا گیا ہے کہ ان لوگوں میں دوسرے افراد کی نسبت نائٹریک آکسائیڈ (NO) دو گنی مقدار میں اور فلیوونول (Flavonol) چھ گنا زیادہ موجود ہوتی ہیں۔

کوکو اور چاکلیٹ اکثر لوگوں کو بہت پسند ہیں۔ ازٹیک (Aztecs) تو اسے دیوتاؤں کا تھکر قرار دیتے تھے لیکن وہ سارا دن چاکلیٹ کھانے کی بجائے کوکو گرما گرم پیتے تھے اور میرا خیال ہے آپ کو بھی ایسا ہی کرتے چاہیے۔

کوکو اور چاکلیٹ کے بارے میں ریسرچ کے اخراجات اکثر مارس (Mars) کمپنی نے برداشت کیے ہیں۔ اس کا بڑا مقصد تو دنیا بھر میں اپنی مصنوعات کی فروخت بڑھانا ہے اور اس ضمن میں اس کمپنی نے ایک مخصوص سیاہ چاکلیٹ تیار کر لیا ہے جس کا نام کوکو ویا (Cocoa Via) ہے لیکن ان چاکلیٹ کی مٹھائیوں کو صحت کے حوالے سے اتنا مفید نہ چاہیے کیونکہ یہ آپ کی خوراک میں روزانہ دو سو کیلو ریڈ کا اضافہ کر

کئی ہیں جس سے ایک سال میں وزن میں تین پونڈ اضافہ ہونے کا امکان ہے۔ ماس (Mars) کئی کا دوسرا منبع نظریہ ہے کہ کوکو میں پائے جانے والے اجزاء یعنی فلیوونول (Flavonols) کو علیحدہ کر کے بلڈ پریشر کم کرنے والے غذائی سپلیمنٹ کے طور پر فروخت کیا جائے۔

بہر حال گرم کوکو پینا ایک نہایت خوش کن اور صحت مند سرگرمی ہے اور یہ کام آسان بھی بہت ہے بس ایک یا دو چمچ کوکو ایک پائے کپ میں ڈالو اور اس میں گرم کافی اٹھالو۔ اسے پیو کرنے کے لیے چینی یا مصنوعی میٹھا شامل کر کے استعمال کریں۔ اگر آپ اس میں دودھ شامل کرنا چاہتے ہیں تو کوئی مضافہ نہیں۔ آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ (میری طرح) کافی کے بیجوں کو گرہ لے وقت میں کوکو شامل کر لیں اور پھر صبح کو یا دن بھر میں کسی بھی وقت استعمال کریں۔ چینی یا چھنے کی جگہ آپ کوکو میں مارلیٹہ اسٹرابیری یا انجور کا جوس بھی ڈال سکتے ہیں۔

کوکو سے صحت مند رہنے کے لیے اور بھی کئی طریقے ہیں۔ گرمی کے موسم میں کوکو پاؤڈر کو کئی شہد اور ایک پائے گلاس صاف دودھ میں ملا کر کے لیٹنڈ میں کس کر لیں یہ ذائقہ دار مشروب نہ صرف بلڈ پریشر کم کرنے کا بلکہ اس کے باعث آپ کے جسم کو دوسری معدنیات کیلشیم اور پوٹاشیم بھی پھر آئیں گی۔

کوکو پاؤڈر خریدتے وقت محتاط رہیے۔ ایسی چیز نہ خریدیے جسے صرف پانی ملا کر پیا جاسکتا ہو کیونکہ اس میں چینی اور مٹھا سہتی تھی وغیرہ کی بھرمار ہوتی ہے۔ خالص ملاوٹ سے پاک کوکو پاؤڈر خریدیے۔ ہالینڈ کی کمپنی ڈروٹے (Droste) کا مٹا کوکو پاؤڈر بہت مشہور و مقبول ہے۔ اس کے علاوہ ہرشی (Hershey) کا کوکو پاؤڈر سستا اور مفید ہے۔



© SCANNED PDF By HAMEEDI

15

بلڈ پریشر سے نجات کا فوری پروگرام

اس کتاب میں بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے بارے میں بہت سی معلومات فراہم کی گئی ہیں لیکن وقتاً فوقتاً آپ کو فوری جائزے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اس لیے ان ساری معلومات کا خلاصہ "بلڈ پریشر سے نجات کے پروگرام" کی صورت میں پیش خدمت ہے!

بلڈ پریشر کیا ہے؟ اور اس کی جانچ:

بلڈ پریشر اس قوت کی پیمائش ہے جس سے خون رگوں میں دوڑتا ہے۔ اس کی پیمائش دھاؤ کی اکائی ملی میٹر آف مرکری (mm Hg) کے حساب سے کی جاتی ہے۔ سسٹولک بلڈ پریشر وہ پیمائش ہے جس سے خون شریانوں کے اندر دل کے دھڑکنے کی بدولت داخل ہوتا ہے۔ جبکہ ڈیا سٹولک بلڈ پریشر خون کا وہ دھاؤ ہے جب دل دودھ رگوں کے درمیان ساکن ہوتا ہے۔ پیمائش میں ہم سسٹولک پریشر کو اوپر اور ڈیا سٹولک کو نیچے لکھتے ہیں۔ اگر کسی فرد کے بلڈ پریشر کی پیمائش 120/80 ہو تو اس کا سسٹولک پریشر 120 جبکہ ڈیا سٹولک 80 ہے۔

بلڈ پریشر کا بدعنوانی کا باعث ہے اور مرد و خواتین میں اسی کی

بدولت سب سے زیادہ ہائیکس ہوتی ہیں۔ بلڈ پریش کے بڑھ جانے کو ڈائٹیشن کہا جاتا ہے اور کوئٹیشنوں کے بڑھنے کی مانند اس کی بھی کوئی خصوصی علامات نہیں ہوتیں۔

طبی لحاظ سے 120/80 بلڈ پریش نہایت مثالی ہے جبکہ 120/80، 139/89 تک بلڈ پریش رکھنے والے افراد کو ہم اسکاٹی ڈائٹیشن والے افراد کہہ سکتے ہیں۔ ایسے مرد و خواتین کو دل کے عوارض لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جس کے نتیجے میں فالج یا دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔ ایسے افراد اگر بلڈ پریش پر قابو پانے کی تدبیر نہ کریں تو وقت گزرنے کے ساتھ ان کے بلڈ پریش میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ جن لوگوں کا بلڈ پریش 140/90 یا اس سے زیادہ رہتا ہو وہ ڈائٹیشن کے باقاعدہ مریض قرار دیئے جاسکتے ہیں۔ جوں جوں بلڈ پریش میں اضافہ ہوتا جاتا ہے دل کے عوارض میں مبتلا ہونے کے خطرات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔

بے چینی یا دوسرے عوامل کی بنا پر ڈاکٹر کے کھینک میں آپ کے بلڈ پریش کی جانچ قلم (دراست) بھی ہو سکتی ہے۔ ڈائٹیشن کی تشخیص عموماً دیگر حضرات بلڈ پریش کی تین مختلف مواقع پر اس طور کرتے ہیں کہ مریض کے پاؤں فرش پر ایستادہ ہوں گھر کرسی کی پشت سے لگی ہو اور وہ بالکل نہ سکوئیں حالت میں ہوں آج کل گھریلو استعمال کے لیے ملنے والے بلڈ پریش کے آلات بھی ڈاکٹر کے آلات کی مانند ہی صحیح پائیکس (بلڈ ٹیسٹ اوقات ان سے زیادہ بہتر) دیتے ہیں۔ آپ ایسا آلہ خریدیں کیجئے جس کو کلائی کی بجائے بازو کے اوپر والے حصے پر لگایا جاتا ہے۔ میں تو کہتا ہوں کہ بلڈ پریش کی پائیکس کے گھریلو آلات ہر گھر میں موجود ہونے چاہئیں اور ان کا استعمال ہر کسی کو آنا چاہیے۔

وزن اور بلڈ پریش

زیادہ وزن والے اور فربہ افراد بلڈ پریش کے ممکنہ اہداف کا شکار ہوتے ہیں۔ ہمیشہ اور ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ وزن کو کم سے کم صحت مند سطح پر برقرار رکھا جائے۔ ایک نہایت سادہ سا اصول ہے کہ مرد کے کمر کی پائیکس بھی چالیس انچ سے زیادہ اور خواتین کی تیس انچ سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

اگرچہ وزن کم کرنا آسان نہیں لیکن یہ ممکن ہے۔ پہلے قدم کے طور پر آپ ایک ہفتہ تک روزانہ جو کچھ بھی کھاتے یا پیتے ہیں اس طرح باقاعدہ تحریر میں لاتے جائیں۔ اپنی اس تحریر کا بخور کر پڑھ لیں اور کھانے پینے کی ان اشیاء کی فہرست بنالیں جو آپ کھتے ہیں کہ آپ کی غذا میں زیادہ حرارے (کیلوریز) مہیا کرتی ہیں اور ان اشیاء کے استعمال میں کمی کر دیں۔ اس کے علاوہ پیچلی سٹیکس لینے (Preemptive snacking) کا طریقہ کار اختیار کریں یعنی صحت مند سٹیکس سارا دن تھوڑے تھوڑے استعمال کرتے رہیں تاکہ آپ کبھی بھی اس قدر بھوک نہ ہوں کہ ضرورت سے زیادہ کھانا کھالیں۔ کسی ریسٹوران یا دعوت میں جانے سے پیشتر اپنی بھوک کو (بہت بھکا بھکا کر) مدھم کر لیں تاکہ آپ وہل کم خوراک استعمال کریں۔

بلڈ پریش کے لیے مفید غذاؤں کا استعمال:

مختلف تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ زیادہ پھل اور سبز یوں کے استعمال بغیر چھنے آنے کی روٹی اور دلیہ کھانے سے ڈائٹیشن میں نمایاں کمی آتی ہے۔ نیز گوشت مرغی اور مچھلی کی مناسب مقدار خوراک میں شامل کرنا اور کم چکنائی والے دودھ کی مصنوعات بھی اس بارے میں مفید ہیں۔ لہذا ہم اپنی کھانے پینے کی عادات میں تہہ ملی لاکر بلڈ پریش میں اس قدر نمایاں کمی کر سکتے ہیں جتنا کہ بلڈ پریش کی ادویات کے استعمال سے اس سلسلے کی سب سے ممتاز اور مشہور تحقیق (Dietary Approaches to stop hypertension) [DADH] کے عنوان سے سامنے آئی ہے۔

جسمانی سرگرمی:

ہیپکروٹس سال قبل مشہور یونانی طبیب Hippocrates نے انسانی جسم کے بارے میں نہایت بلیغ اور درست بات کہی تھی کہ ”اے حرکت دیتے رہو یا بھراس میں کمی کرو“ صحت مند دل کے طرز زندگی کے لیے جسمانی سرگرمی ناگزیر ہے لیکن جسمانی سرگرمی سے مراد لازماً ورزش گاہ (Gym) میں جانا جاگنگ کرنا اور دوسری سخت ورزشیں کرنا (جنہیں آپ پسند نہ کرتے ہوں) ہرگز نہیں۔ اصل ہدف روزانہ صرف تیس

منٹ اپنے آپ کو متحرک رکھنا ہے۔ یہ تیز تیز چل کر بھی ہو سکتا ہے باغیانی یا کوئی اور سرگرمی (چاہے وہ رقص کرنا ہو) بھی ہو سکتی ہے۔ اس کا ایک اور عمل روزانہ دس ہزار قدم چلنا بھی ہے۔ یہ ہدف آپ دن میں تین مرتبہ دس دس منٹ کی چھل قدمی کر کے لفت کی بجائے سیزھیان استعمال کرتے ہوئے یا اپنی گاڑی کو کچھ فاصلے پر پارک کر کے پیدل چلتے ہوئے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے روزانہ چلنے کا حساب رکھنے کے لیے آپ کوئی ایپس کو الٹی کا پیڈومیٹر (Pedometer) (پیدل چلنے کا فاصلہ، پنے والا آلہ) استعمال کر سکتے ہیں۔

ذاتی تناؤ سے خبردار رہنا

ہم سب اپنے کام کے دوران اپنی ذاتی زندگی میں اور روزمرہ کی معمولی سرگرمیوں (جیسے ہلچل، ٹیک میں گاڑی چلانا) کے حوالے سے تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ تمام تناؤ اور غصہ دل کی دھڑکن اور ہلڈ پریشر میں اضافہ کرتا ہے اور وقت کے ساتھ یہ اضافہ مستقل ہو جاتا ہے۔ ہم جسم کے تناؤ سے تو چھٹکارا نہیں پاسکتے لیکن اس سے نمٹنے کا بندوبست کیا جاسکتا ہے۔ اس کا سب سے موثر طریقہ جسمانی سرگرمی میں اضافہ کرنا ہے۔ دوسرے طریقہ کام کے دوران چھوٹے چھوٹے وقفے (ہفتہ منٹ کے) کرنا ہے خصوصاً اس وقت جب آپ کو تناؤ محسوس ہو رہا ہو یا پھر غصہ آئے تو بس اپنی آنکھیں بند کر لیں اور آہستہ آہستہ متواتر بے سانس لیں۔ اپنے سینہ کو جس حد تک ممکن ہو غبارے کی مانند ہوا سے بھر لیں اور آہستہ آہستہ یہ ہوا خارج کریں۔ دن میں یہ عمل کم از کم تین مرتبہ دہرائیں۔ اس کے علاوہ ایل تھیانین (L-Theanine) کے سوٹی گرام والے ایک یا دو کپھول کا روزانہ استعمال کسی ذیلی اثرات (Side Effects) کے بغیر آپ کو نہایت فرحت بخش نرسکون بنادے گا۔

تمک (سوڈیم) کا استعمال:

ہم سننے آتے ہیں کہ خورونی تمک (سوڈیم) کے استعمال میں کمی ہلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لیے انتہائی ضروری ہے لیکن اس مشورے پر ہمیں کے سلسلہ میں بھی محتاط

رہنا چاہیے۔ بلاشبہ بہت زیادہ تمک (سوڈیم) کا استعمال ہلڈ پریشر میں اضافہ کر سکتا ہے لیکن تمک کا انتہائی پرہیز بھی درست نہیں کیونکہ اس سے ہلڈ پریشر میں بہت زیادہ کمی واقع ہو سکتی ہے۔ درمیان بہت سے افراد میں تمک کے استعمال کے حوالے سے ہلڈ پریشر پر کوئی اثر نہیں ہوتا پھر بھی آپ کو میانہ روی اختیار کرنی چاہیے۔ ہمیں یہ بات بھی مد نظر رکھنی چاہیے کہ موجودہ دور کی غذاؤں میں سوڈیم (یا تمک) کی مقدار تیار شدہ اور ڈبے میں بند کھانوں میں زیادہ ہوتی ہے نہ کہ کھانوں میں تمک کا استعمال زیادہ کرنے سے۔

میانہ روی اختیار کرنے کے علاوہ سوڈیم کی (استعمال شدہ) مقدار کو دوسرے معدنیاتی الیکٹرولائٹس، پتاشیم، میگنیشیم اور خصوصاً پتاشیم کے استعمال کو بڑھا کر متوازن کیا جاسکتا ہے۔ اپنی خوراک میں پتاشیم کی مقدار کو 4500 ملی گرام تک بڑھانا چاہیے۔ اس کے لیے زیادہ پھل اور سبز یا اس استعمال کرنے کے علاوہ کھانا پکاتے وقت اس میں ایک یا دو پیچہ قتادل تمک (جس میں پتاشیم کلورائیڈ ہوتا ہے) شامل کر دیں۔ پھلی اور کھمبیوں (Mushrooms) میں پتاشیم کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ پتاشیم کی مقدار میں اضافے کے لیے چکنائی سے بھر ادودھ اور اس کی مصوغات استعمال کرنی چاہئیں۔

الکحل کا استعمال:

تھوڑا عرصہ قبل ہائپرٹینشن کے مریضوں کو ڈاکٹر اچھی مشروبات سے مکمل پرہیز کی ہدایت کیا کرتے تھے۔ موجودہ نظریے س بارے میں میانہ روی کا ہے۔ جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی کہ دن میں ایک یا دو جام الکحل کے استعمال سے ہلڈ پریشر میں نمایاں بہتری آتی ہے۔ خراٹھن کے لیے بھی یہ بات موزوں ہے جبکہ یہ بات تو طے ہے کہ اس کی زیادتی دوسری خرابیوں کے ساتھ ساتھ ہلڈ پریشر کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔

کولیسٹرول کو فراموش نہ کیجئے:

طبی تحقیقات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ جوی جوی ہم اپنا بوجھ بوجھ کولیسٹرول کم کرتے جاتے ہیں اسی حساب سے ہمارا ہلڈ پریشر کم ہوتا جاتا ہے۔ گو یہ ایک تیز سے دو ٹوک ہے اپنی

خود راک میں سے سیر شدہ (Saturated) چکنائیاں کم کرویں۔ پھل ہبزیاں خوب کھائیں۔ بغیر چھنے آنے کی روٹی اور ولیدہ استعمال کریں۔ صحت مند چکنائیاں (جن میں زچون کا تیل ہر قسم کے خشک میوے شامل ہیں) اور پھلی باغیچہ کھائیں کیونکہ ان میں دل کی صحت کرنے والے اومیگا 3 (Omega-3) چربی تیل (Fatty Acids) موجود ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں جینیاتی طور پر ہی بہت زیادہ کولیسٹرول پیدا کرنے کا رجحان ہوتا ہے۔ ہمارے خون میں شامل کولیسٹرول کا اسی فیصد جگر میں بنتا ہے اور کولیسٹرول کو ادویات سے کنٹرول کرنے کے بجائے نیا سین (Niacin) دناں کا زیادہ مقدار میں استعمال کرے کولیسٹرول یعنی LDL کو کم کرتا ہے جبکہ اچھے کولیسٹرول HDL کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ پودوں سے حاصل ہونے والے فائبر سیرول (Phytosterols) بھی کولیسٹرول کم کرنے کے لیے نہایت مفید ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے خلاف پانچ خفیہ تھپیار:

مندرجہ ذیل چار غذائی سیلینٹ طبی طور پر بلڈ پریشر کو نامائی طور پر کم کرنے کے لیے مفید ثابت ہوئے ہیں۔ ان کا اثر بالکل اسی طرح ہوتا ہے گویا آپ بلڈ پریشر کم کرنے کی ادویات استعمال کر رہے ہوں جبکہ ان کے ذیلی اثرات (Side Effects) نہ ہونے کے برابر ہیں۔ حالی ہی میں بازار میں متعارف کروائے گئے چار خفیہ تھپیار یہ ہیں۔

1. خون میں نہایت آہستگی اور باقاعدگی سے شامل ہونے والی آرگینائن (Arginine) شریانوں کی اندرونی سطح میں ٹائٹرک آکسائیڈ پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے جس کی بدولت شریانیں زیادہ چکدار ہو جاتی ہیں اور اس طرح ان میں سے خون کسی روک ٹوک کے بغیر بہنے لگتا ہے اور بلڈ پریشر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ آپ کو اس ضمن میں آرگینائن کی تین تین گولیاں صبح اور شام کو لینی ہوں گی۔

2. خصوصی طور پر تیار کردہ انگور کے بیجوں کا عرق (Extract) جو طبی لحاظ سے بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے مفید ہے۔ اس کا ایک کپسول روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ بازار میں یہ میگا نیچرل بی پی (Mega Natural-BP) کے نام سے دستیاب ہے جسے (Polyphenolics) نامی کہتی تیار کرتی ہے۔

3. لائیو میٹو (Lye-O-Mato) کے نام سے لئے والا نماز کاسٹ (Extract) جسے مختلف طبی تحقیقات کی بنا پر بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے ادویات کی مانند موثر پایا گیا ہے۔ اس کی مقدار استعمال روزانہ 15 ملی گرام ہے چاہے ایک بار ہی لے لی جائے یا مختلف اوقات پر تقسیم کر لیں۔

4. فرانسیسی سمندری پائن کی چھال (French maritime pine bark) پکوجینول (Pycnogenol) بھی بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے انتہائی موثر ثابت ہوا ہے۔ اس کی مقررہ خوراک یومیہ 200 ملی گرام ہے۔ پکوجینول (Pycnogenol) کے بارے میں مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

www.pycnogenol.com

میرا مشورہ ہے کہ آپ پہلے آرگینائن (Arginine) کا استعمال شروع کریں۔ چھ سے آٹھ ہفتے یہ جاری رکھیں۔ اگر بلڈ پریشر میں خاطر خواہ کمی ہو تو ٹھیک ورنہ باقی تین مکملکس میں سے کوئی ایک اس کے ساتھ ملا لیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ان چاروں اشیاء کا بیک وقت استعمال شروع کر دیں اور آہستہ آہستہ ان کی مقدار کم کرتے جائیں۔ بہر طور آرگینائن (Arginine) کا بلڈ پریشر کم کرنے میں بنیادی کردار ہے اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

میرا پانچواں خفیہ تھپیار آپ کے لیے بڑا ہی باعث مسرت ہوگا۔ آپ دات کو سونے سے ایک گھنٹہ پیشتر سارے دن کے کام کاج سے فارغ ہو کر خوشبودار گرم کاکا (Cocoa) کا ایک کپ پیجئے۔ کاکا کے ایسے مرکبات جن میں چینی اور مختلف دوسری اشیاء

16

ادویات.....

بلڈ پریشر کم کرنے کا آخری چارہ کار

ہائپرٹینشن دنیا بھر میں تقریباً ایک ارب لوگوں کو متاثر کرتی ہے۔ کسی بھی شخص کا بلڈ پریشر بتنا زیادہ ہوگا اسے ہی اس کے دل کے دورے فالج یا گردوں کی بیماری میں مبتلا ہونے کے خطرات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جس قدر آپ کا بلڈ پریشر کم ہوگا اتنے ہی آپ کی زندگی کو خطرات کم ہوں گے۔

اس کتاب میں دیئے گئے پروگرام پر عمل کر کے آپ اپنا بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں۔ بہر ادویات کے بارے میں ایک باب شامل کرنے کی کیا وجوہات ہیں؟

دو وجوہات کی بنا پر یہ باب اس کتاب کا حصہ بنا۔

پہلی وجہ بعض افراد میں ہائپرٹینشن اس قدر شدید اور خطرناک ہوتی ہے کہ انہیں ادویات کی فوری اور اشد ضرورت ہوتی ہے مثلاً اگر کسی شخص کا بلڈ پریشر 225/115 ہو اس کا فوری ادویات سے علاج کرنا ضروری ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ ہر شخص اپنے طرز زندگی میں وہ تبدیلیاں لانے پر قادر نہیں ہوتا جو میرے پروگرام میں شامل ہیں۔ ایسے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ معالج کی جو چیز کردہ دوائیاں استعمال کرنا ہی مرض پر قابو پانے کا بہتر

طی ہوئی ہوتی ہیں کی بجائے خالص اور سیاہ کوکا کا ایک بڑا ٹیچ بڑے کپ گرم دودھ (بغیر ملائی کے) میں شامل کریں اس میں اپنی مرضی کا پھوکا میٹھا (Sweetner) ڈالیں اور لطف اٹھائیں۔

آپ کے بلڈ پریشر میں کمی اور بڑھت ممت مند دل کے بارے میں میری نیک تمنا میں آپ کے ساتھ ہیں!



طریقہ ہے۔ اگر ایسے لوگ نہ ہوں تو ادویہ ساز کمپنیوں کا کاروبار کس طرح چھوے پھلے!

بلڈ پریشر کم کرنے کی مختلف اقسام اور ان کے ذیلی اثرات

(الف) پیٹشاب آور ادویات:

یہ ادویات پیٹشاب کے ذریعے جسم سے فالتو سیال مادے اور سوڈیم خارج کر کے بلڈ پریشر کم کرتی ہیں۔ یہ سب سے قدیم اور مسلمہ بلڈ پریشر کی ادویات ہیں۔ یہ ادویات عموماً "اولین" دوائی کے طور پر دی جاتی ہیں اور ان کے ساتھ کچھ دوسری دوائیاں بھی شامل ہوتی ہیں۔ بعض پیٹشاب آور ادویات خون کی نالیاں کھولنے کا کام کرتی ہیں۔

ان ادویات کے ذیلی اثرات (Side Effects) میں کمزوری، ناگہان کے پھلوں کا کھینچا ہوا محسوس کمزوری، بلڈ شوگر میں اضافہ شامل ہیں۔ بار بار پیٹشاب کرنے کی زحمت اس پر مستزاد۔

اس گروپ میں مندرجہ ذیل تین اقسام کی ادویات ہیں۔

Thiazide Diuretics (i)

Loop Diuretics (ii)

Potassium-Sparing Diuretics (iii)

(ب) بیٹا بلاکرز (Beta Blockers):

بیٹا بلاکر ادویات دل کی رفتار کو سست کرتے ہوئے پمپ کردہ خون کی مقدار کم کر کے بلڈ پریشر میں کمی کرتی ہیں۔ عموماً یہ ادویات دل کے دورے کے بعد استعمال کی جاتی ہیں کیونکہ ریجرج کے مطابق دل کے دوسرے دورے سے بچاتی ہیں۔ بیٹا بلاکرز دل کی دھڑکن کی بے قاعدگی کو دور کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتی ہیں۔ یہ دل کو تھک دینے والے مادوں (جیسے ایڈرناٹین) کو دماغ میں پہنچنے سے روکتی ہیں جس کی بنا پر بلڈ پریشر کی سطح اعتدال پر آ جاتی ہے۔ یہ ادویات اکثر دوسری بلڈ پریشر کم کرنے والی دواؤں کے ساتھ ملا کر استعمال کی جاتی ہیں۔

ان ادویات کے سائیڈ ایفیکٹس میں تھکاوٹ، سستی، جسمانی مشقت کی اہلیت میں کمی، مردانہ کمزوری شامل ہیں۔ ڈی ایٹس کے مریضوں میں انسولین کے اثرات میں کمی دیکھنے میں آئی ہے۔

(ج) مانع اے سی ای (ACE) ادویات:

یہ ادویات خون کی نالیوں میں کشادگی پیدا کرتی ہیں اور اس طرح خون کے بہاؤ میں رکاوٹ کم ہونے سے بلڈ پریشر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

عموماً ACE Inhibitors مریضوں کو زیادہ موافق ہوتی ہیں تاہم ان کے سائیڈ ایفیکٹس میں جلدی خارش، منہ کا ذائقہ خراب ہونا، خشک کھانسی، بعض حالتوں میں گردوں کی خرابی شامل ہیں۔

(د) مانع رینن ادویات (Renin Inhibitors):

رینن (Renin) ایک خامرہ (Enzyme) ہے جو بلڈ پریشر بڑھاتا ہے۔ یہ ادویات اس خامرے کی پیداوار میں کمی کر دیتی ہیں اور اس طرح بلڈ پریشر میں کمی کا باعث بنتی ہیں۔ ان ادویات کی افادیت یہ ہے کہ یہ گردوں پر اثر انداز نہیں ہوتیں بلکہ ان کی حفاظت کرتی ہیں۔ نووارٹس (Novartis) کمپنی کی تیار کردہ دوا (Rasilex) مانع رینن ادویات میں نمایاں حیثیت کی حامل ہے اور طبی دنیا اس دوائی کے بارے میں کافی مثبت امیدیں رکھتی ہے۔

(ر) کیمیا شیم کو روکنے والی ادویات:

(Calcium Channel Blockers)

بلڈ پریشر کم کرنے کی یہ ادویات دل اور شریانوں کے خلیات میں کیمیا شیم کے گزرنے کی مزاحمت کرتی ہیں جس کی بنا پر شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں اور خون ان میں سے نہایت آسانی سے اور کم دباؤ کے تحت گزرتا ہے۔ ڈاکٹر ان ادویات کو دل کی دھڑکن کے بے قاعدہ ہونے اور سینہ کے درد (جیسے انجانا کھا جاتا ہے) کے علاج کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔

ان ادویات کے ساتھ اسٹینڈنگ ٹیسٹس میں دل کی دھڑکن کا بے قاعدہ ہونا، ٹھنوس کی سوزش، جلدی خارش، قبض، سرد اور غنودگی شامل ہیں۔

خون کی نالیاں کھشادہ کرنے والی ادویات (Dilating Drugs):

جیسا کہ نام سے عیاں ہے یہ ادویات خون کی نالیوں کے پھولنے کا تاؤ دور کر کے انہیں کھشادہ بناتی ہیں جس کے باعث خون کے بہاؤ میں اضافہ اور ہڈ پریش میں کمی ہو جاتی ہے۔

اپریڈولین (Apresoline) کے نام سے فروخت ہونے والی یہ دوائی جوڑوں کا درد آنکھوں کے گرد سوزش، دل کی دھڑکن میں اضافہ اور سرد جیسے ذیلی اثرات پیدا کر سکتی ہے۔

نالیاں کھشادہ کرنے والی ایک اور دوا لوٹین (Lomiten) بھی ہے لیکن ڈاکٹر یہ دوائی انتہائی شدید ہڈ پریش کی صورت میں استعمال کراتے ہیں۔ اس دوا کے استعمال کے رد عمل میں جسم پر بہت زیادہ بال اگ سکتے ہیں اور وزن میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ کبھی نے ہالوں کے اگنے کا رد عمل دیکھتے ہوئے کبھی دوا مردانہ گھبے پن کے علاج کے لیے فروخت کرنا شروع کر دی ہے۔

کون سی دوائی بہترین ہے؟

یہ سوال جتنا سیدھا سا دھا ہے اتنا ہی متنازعہ بھی۔ کچھ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ (ہڈ پریش کنٹرول کرنے کے لیے) آفاز پیتاب آ اور ادویہ سے کیا جائے اور بعد میں دوسری ادویات شامل کی جائیں۔ جبکہ دوسرے سالجین اینج ACE ادویات سے آغاز کرتا بہتر سمجھتے ہیں۔

اس ضمن میں ڈاکٹر ڈاکٹر میڈیکل لٹریچر پر انحصار کرتے ہیں لیکن اکثر اس میں بھی متنازعہ معلومات ملتی ہیں۔ مثلاً امریکن قومی ادارہ دل، پیچھے بڑے اور خون (U. S. National Heart, lung and Blood Institute) کی ایک تحقیق کے مطابق پیتاب آ اور ادویہ ٹیسٹیم بلا کرز کی نسبت زیادہ بہتر طور پر دل کے دورے

اور فالج سے محفوظ رکھتی ہیں۔ مزید برآں پیتاب آ اور ادویات ٹیسٹیم بلا کرز کی نسبت بہت زیادہ ارزال بھی دستیاب ہیں۔

اس کے برعکس مشہور زمانہ (Anglo Scandinavian Cardiac Outcomes Trial) (ASCOT) تحقیق کے مطابق پیتاب آ اور ادویات کے

استعمال سے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرات میں چالیس فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔ بعض ادویات مخصوص نسلی گروپوں کے حوالے سے زیادہ ملیدہ و مؤثر ثابت ہوئی ہیں۔ مثلاً سیاہ فام امریکیوں (جو سوڈیم کے لیے زیادہ حساس ہیں) جن کی خوراک میں

نمک بکثرت استعمال ہوتا ہے کو پیتاب آ اور ادویات ہڈ پریش کم کرنے کے لیے زیادہ مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اس ضمن میں آسٹریلین ہارٹ فاؤنڈیشن (Australian Heart Foundation) نے معالجین کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات جاری کی ہیں۔

حالت بیماری	جو ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئیں
دل کی دھڑکن کا آہستہ ہونا	پیتابلا کرز
(Brady Cardia)	پیتابلا کرز، ٹیسٹیم بلا کرز
ذیابیطس	پیتابلا کرز، پیتاب آ اور ادویات
جوڑوں کا درد	پیتاب آ اور ادویات
گردوں کی بیماری، حمل	نئج ACE
رگوں کی بیماری	پیتابلا کرز

بہر حال ایک بات طے ہے کوئی ایک دوائی یا ٹیسٹیم بلا کرز کا مکمل علاج نہیں ہے۔ ادویات کے ساتھ ساتھ طرز زندگی میں تبدیلی جس میں وزن پر کنٹرول، شراب نوشی میں اعتدال، سگریٹ نوشی ترک کرنا، زیادہ جسمانی سرگرمی اور تاؤ پر قابو پانا شامل ہیں، بھی

ضروری ہے۔ اس کوششوں کے بغیر آپ بلڈ پریشر کنٹرول کا برف حاصل نہیں کر سکتے۔
آخر میں ایک بات اور کہنا چاہوں گا کہ گرچہ بلڈ پریشر کی اکثر ادویات کے
مائیڈاٹیکس ہوتے ہیں لیکن ضروری نہیں کہ ہر مریض ان کا فکا رہا اور اپنے ڈاکٹر سے
قریبی رابطہ رکھتے ہوئے آپ ادویات کے ذریعے کم سے کم برے اثرات کا سامنا کر کے
بلڈ پریشر کنٹرول کر سکتے ہیں۔



17

لذیذ اور مزیدار غذاؤں سے بلڈ پریشر کم کیجئے

میں تو ہمیشہ سے کھانے پینے کا شوقین تھا اور میرا یہ بھی یقین ہے کہ لذیذ کھانا
صحت بخش ہوتا ہے۔ ایسے لوگ مجھے ایک آنکھ نہیں بھاتے جن کا صحت مندی کا فلسفہ یہ ہوتا
ہے کہ ہر ڈاکٹر دارج صحت ہوتی ہے۔

1987ء میں 'ٹینس' نے یہ مزہ سنایا کہ کئی غذائیں کولیسٹرول گھٹا کر دے
کے صحت کرتی ہیں جو اور پھلیوں میں موجود پریشر دار اجزاء کی حفاظت کرنے والے ایچ
ڈی ایل (HDL) کو کم کیے بغیر ایل ڈی ایل (LDL) کولیسٹرول کو گھٹاتے ہیں۔ نیز پھل
کا تیل خون میں لوٹھڑے بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ اسی طرح دوسری غذائیں اور کھانے کی
تراکیب جن میں حل پذیر پریشر دار اجزاء موجود ہوں وہ بلڈ پریشر میں کمی کرتی ہیں۔ اس
باب میں کئی ایسی کھانے کی تراکیب دی گئی ہیں جو آپ کو ایسے پھل اور سبز یا سبز استعمال
کرنے کی تحریک دیتی ہیں جن میں پوٹاشیم کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے مثلاً شکر قندی
کیلا آم اور سمندری حیوانات جو نہ صرف خون میں لوٹھڑے بننے سے بچاتے ہیں بلکہ دس
سے بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے۔

اگر آپ اٹلی، جنوبی فرانس، یونان اور ایشیائی ملکوں میں جائیں تو وہاں کے مقامی کھانے ضرور کھائیے۔ یہ دل کی صحت اور خصوصاً بلنڈ پریش کنٹرول کرنے کے حوالے سے بہترین ہیں۔ مثلاً اٹلی میں آپ کو ذائقہ کے تیل، نمک اور کٹے ہوئے ٹماٹروں سے آراستہ خستہ روٹی میسر ہوگی جسے کھا کر آپ کی بھوک اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ لیکن میں بغیر سے مزین پٹے (Bell Peppers) کے سلاڈ کو آپ کیسے بھول سکتے ہیں؟

لیکن جب آپ گھوم پھر کر واپس آتے ہیں تو پھر وہی پرانے روایتی کھانے آپ کا مقدر ہوتے ہیں۔

اگر آپ مزید ارصحت بخش خصوصاً بلنڈ پریش کم رکھنے والی خوراک مسلسل استعمال کرنے کے خواہش مند ہیں تو پھر اس کے لیے آپ کو خود بھی تھوڑا تر دو کرنا ہوگا۔ صحت بخش غذا کی تلاش میں تھوڑا سرگرم ہونا ہوگا۔ اس کی تیاری میں دلچسپی لیتا ہوگی بلکہ یہ کوشش کریں کہ اس بار سے میں خود قائل ہو جائیں۔ اسے بطور مشغلہ اپنائیں۔ لذیذ کھانا بنانا کوئی زیادہ مشکل کام نہیں آپ کی ذرا سی توجہ اور کوشش سے آپ یہ دھنہا سانی حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ کتاب کوئی کھانے پینے کی ترکیب والی کتاب نہیں ہے۔ میں تو بس چند مزیدار ہاتھ آپ کو تاروں کا جوہ صرف آپ کے حس ذائقہ کی تسکین کریں گی بلکہ ساتھ ساتھ آپ کا بلنڈ پریش کم کرنے میں بھی مددگار ہوں گی۔ اگلے صفحات میں وہی کئی اکثر ترکیب نہایت سادہ ہیں آپ کوشش کر کے انہیں مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔ کھانا پکانے کا میرا عمومی طریقہ بہت سادہ اور آسان ہے۔ کسی بھی ترکیب کے بغیر کچھ ”یہ“ کچھ ”وہ“ شامل کرو اور اسے جھٹ سے پکالو۔ پکالو سے میری مراد۔ ”اپنا“ روٹ کرنا ہے۔

میری ترکیب میں چمکانا کم سے کم استعمال ہوتی ہے اور یہی قصاص وہ ہے جس سے آپ کو بچنا ہے۔

آئیے میری کچھ آزمودہ بلکہ روزمرہ والی ترکیب ملاحظہ کیجئے:

سلاڈ

1- یونانی/بحیرہ روم کا سلاڈ:

یہ سلاڈ پورے یونان اور بحیرہ روم کے ملکوں میں تھوڑے بہت مختلف جزا کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔

”ایک حد تک اور ایک نمائندگی۔“ (اگر آپ دو افراد سے زیادہ کے لیے سلاڈ بنانا چاہتے ہیں تو یہ مقدار بڑھا لیجئے) میں تو چھلکا اتارنا پسند کرتا ہوں لیکن اگر آپ جھکے سمیت کھیر استعمال کر لیں تو بھی کوئی حرج نہیں۔ البتہ اس صورت میں کانٹے سے چھلکے کو اچھی طرح گود لیں۔ کھیرے کو لپے رُخ چار حصوں میں کاٹ میں پھر اس کی کھانے کے قابل قاشیں کر لیں۔ اسی طرح ٹماٹر کو کاٹ لیں۔ ان کٹے ہوئے ٹکڑوں میں سر کے اور زیتون کا تیل شامل کر کے اچھی طرح ملائیں۔ اس میں چند پیاز پودینے کی مثل کر لیں۔ نمک کالی مرچ حسب ذائقہ ملا کر اسے رُخ پر بغیر تیل میں رکھ دیں۔ خوب ٹھنڈا ہونے پر بغیر کے ساتھ استعمال کریں۔

2- بھی شملہ مرچ کا سلاڈ:

تین عدد بڑی شملہ مرچ لیں۔ اوپر سے چوٹی کاٹ دیں۔ ہر ایک کو دو حصوں میں تقسیم کر کے اندر سے صاف وغیرہ نکال کر انہیں فرانی بین میں پھیلا کر گرم کریں تاکہ اوپر کی کھال بالکل سیاہ ہو جائے۔ جب نکال کر کسی پلاسٹک کے لفافے میں ایک گھنٹہ تک رکھیں۔ اس سے سیاہ کھال ہٹا سانی ٹیحدہ ہو جائے گی۔ اس کے بعد پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ اب سلاڈ کے پتے لے کر ان پر یہ شملہ مرچ کے ٹکڑے پھیلا لیں۔ سب پر تھوڑا زیتون کا تیل چھڑک دیں۔ اس کے اوپر بغیر ڈالیں اور خستہ ڈبل روٹی کے ساتھ تناؤں فرمائیں۔

بے حد دلکش سلاڈ ہے۔ مہمانوں کی آمد سے ایک گھنٹہ قبل تیار کی جاسکتی ہے۔

3- سبز یوں، پنیر اور مہا لہو دار شہد کا سلاد:

پلیٹ میں ایک طرف سوئی سبز یاں کاٹ کر رکھیں۔ دوسری طرف اپنے پسندیدہ پنیر کی دو چکی کا شیں بنائیں۔ ان سب پر شہد ڈال کر اوپر سوئی پس ہوئی (کٹی ہوئی) کالی مرچ شامل کر دیں۔ شہد کے ساتھ مرچ سے حوا دوپالا ہو جاتا ہے۔ یہ سلاد پہلے ہال میں لے ایک ریستوران میں کھایا دس ڈالر میں۔ جب مجھے خیال آیا کہ یہ تو میں بھی بنا سکتا ہوں۔

4- پھلیوں کا سلاد:

1/3 کپ چینی 1/2 کپ کیولا آئل 3/4 کپ سرکہ نمک ایک چمچ آدھ کلو اور ہر آدھ کلو سبز پھلیاں آدھ کلو بنایا 1/2 کپ کٹی ہوئی پیاز۔ چینی تیل سرکہ اور نمک کو ایک بڑے پیالے میں ملا لیں۔ پیاز اور باقی اجزا (اپالنے کے بعد) اس میں شامل کر کے خوب اچھی طرح مکس کریں۔ رات بھر ڈھک کر ریفریجریٹر میں رکھیں۔ سلاد کو دو تین مرتبہ اچھی طرح ہلائیں تاکہ اس کا ذائقہ خوشبو پوری طرح اجاگر ہو جائے۔

5- آلو کا سلاد:

(چھلکے سمیت آلو پناہیم ریٹ اور اجزا اور توانائی کا سمیت ہوا ریٹ ہیں)
مرچ آلو دو کلو بڑی شملہ مرچ دو عدد ڈالک ایک کلو آٹے سے چھ عدد (اچھے ہوئے) کم چٹنائی والا مایونیز (Mayonnaise) 'مرچ' زیتون کے پھل 12 عدد۔ آلوؤں کو چھلکے سمیت ٹھیکن پانی میں چھ عدد منٹ ابالیں تاکہ وہ قدرے نرم ہو جائیں۔ آلو شملہ مرچ ڈالک کو کاٹ کر آٹے سے اس میں شامل کر لیں۔ زیتون کے پھل کاٹ کر ملا لیں۔ ان سب کو مایونیز میں مکس کر دیں۔ نمک مرچ حسب ذائقہ ڈال کر استعمال کریں۔

6- شکر قندی کا سلاد:

شکر قندی بڑی 2 عدد کٹی ہوئی سیلری ایک کپ سیب کٹے ہوئے ایک کپ اخروت گری 1/3 کپ لیموں کارس 2 کھانے کے چمچ چینی 2 کھانے کے چمچ نمک

حسب ذائقہ مایونیز حسب ضرورت۔

شکر قندی چھلکے سمیت کاٹ کر ٹھیکن پانی میں ابالیں حتیٰ کہ وہ قدرے نرم ہو جائے۔ شہد اہونے پر دوسرے اجزاء شامل کریں۔ مایونیز حسب ضرورت/ذائقہ ملا لیں۔

7- گاجر سلاد:

کٹی ہوئی گاجر ایک پونڈ کٹی ہوئی سیلری (Celery) 1/2 کپ چینی ایک چمچ سٹش 1/2 کپ لیموں کارس ایک چمچ مایونیز حسب ضرورت۔ سب اجزاء کو باہم کر حسب ضرورت مایونیز شامل کر لیں۔

روح پرور اور صحت افزاء سوپ

1- مائین سٹرون (Minestrone) سوپ:

اس اطالوی سوپ بنانے کی ترکیب ہیں۔ لیکن میری پسندیدہ ترکیب درج ذیل ہے۔

اجزاء: پیاز ایک عدد کٹی ہوئی زیتون کا تیل دو چمچ 'درمیانے سائز کی دو گاجر کٹی ہوئی' مرچ کا گوشت ابلا ہوا تین سو گرام 2 عدد آلو چھلکے سمیت 'لوہا تین سو گرام سیلری دو ٹھکیاں' ٹماٹر دو میانہ نمٹن عدد ہر ایک کٹی ہوئی گوہی ایک چھوٹا پھول 'میکرونی 2 سو گرام' ڈالک آدھ کلو مرچ 1/2 کپ دھنیا کٹا ہوا نمک حسب ذائقہ کالی مرچ کٹی ہوئی آدھ چمچ۔

ترکیب: پیاز کو زیتون کے تیل میں ڈال کر تین منٹ تک پکائیں۔ گاجر میں شامل کر کے مزید تین منٹ تک پکائیں۔ مرچ کا گوشت اور دیگر اجزاء (ماسوائے مٹرو دھنیا) ٹماٹر ڈالک اور میکرونی (ڈال کر ہلکی آگ پر ایک گھنٹہ تک ابالیں بعد میں میکرونی ٹماٹر مزو دھنیا وغیرہ ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ شامل کر لیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اگلے دن جب سب اجزاء بہت اچھی طرح مل جائیں گے تو یہ مزید مزید اہو ہو جائے گا۔

2- کریم و مکھنیل سوپ:

اجزاء: کئی ہوئی سبزیاں (گاजर، گوبھی، شلہ مرچ، پاکدہ وغیرہ) پورکپ، مرغی (سینہ کا گوشت) یا گائے کا گوشت اجاوا چارکپ، تھڑپت، پھس ہوئی کالی مرچ 1/2 چمچ، کم چکنائی والی کریم ایک کپ۔

سب اجزاء کو بڑے برتن میں ڈال کر ابالیں۔ (ا سوائے کریم) خوب پک جانے پر ہٹا دیں۔ لیٹر میں ڈال کر اچھی طرح کس کر دیں۔ برتن میں ڈال کر خوب گرم کریں۔ ورنہ کریم شامل کر کے استعمال کریں۔

گوشت سبزی سوپ:

سب قدرتی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ہمیں سبزیوں والی سبزیاں زیادہ سے زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہئیں۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ اکثر لوگوں کو یہ سبزیاں پسند نہیں ہوتیں۔ اس لیے بجائے سبزی کے تھن تو ان کا سوپ بنالیتے ہوں۔ یہ میری ایجاد نہیں بلکہ اطالوی لوگ تو صدیوں سے ان سبزیوں کا سوپ بناتے آ رہے ہیں۔

ترکیب: بازار سے بری سبزیاں خریدیں۔ اچھی طرح دھونے کے بعد برتن میں ڈال کر اس کے ساتھ مرغی یا گائے کا گوشت (بغیر ہڈی کے) اس قدر شامل کریں کہ سبزیاں اس سے ڈھک جائیں۔ پھس ہوئی کالی مرچ اور گرم مصالحے ڈال کر اس قدر پکائیں کہ سبزیاں نرم ہو جائیں اس میں زیادہ دیر نہیں لگے گی۔ کھانے کی ایک ذیلی ڈش کے طور پر پیش کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ کے پاس وقت ہو تو دو یا تین جوئے لہسن ایک چمچ زیتون کے تیل میں ڈال کر گرم کریں حتیٰ کہ لہسن نرم اور سنہری ہو جائے۔ اس میں سبزیاں اور گوشت شامل کر کے پکائیں۔ بعد میں تھوڑا سا لوبیا شامل کر کے مزید پکائیں حتیٰ کہ سب اجزاء ایکجان ہو جائیں، گرما گرم نوش فرمائیں۔

© SCANNED PDF By HAMEEDI

سبزی والے کھانے

(i) برشیتا (Bruschetta)

کھانے کا آغاز اس اطالوی ڈش سے کیجئے۔ ریسٹورانوں میں یہ بہت منگتی رہتی ہے۔ ذیلی روٹی کے چار سلائس لے کر ان میں ٹوٹر یا ۱۰۰ میں اچھی طرح چمکیں اسی دوران سن کے پورے اچھی طرح چمکیں میں اور ان میں ڈیل روٹی سے سلائیسوں پر اچھی طرح مل دیں۔ اب ان پر زیتون کا تیل چھڑک دیں اور پکے ہوئے ٹماٹر اور جڑہ دھنیا کے پتے رکھ دیں۔ برشیتا تیار ہے مزے۔ کھا لیں۔

(ii) روسٹ شدہ جڑا سبزیوں۔

یہی سبزیاں کھانا خاصہ صحت کا کام آئے۔ لوگ اسی یا ٹٹ سبزیاں تم استعمال کرتے ہیں۔ روسٹ شدہ سبزیاں ذیلی مختلف اور زیادہ ڈش ہے۔

ترکیب: چار عدد گا جڑ ایک شامبڑ یا آلو ایک شستر قدرتی لے کر ان میں درمیانے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ سب کو ایک پلاسٹک بیگ میں ڈال کر اس میں دو جوئے چمچ زیتون کا تیل ملائیں۔ تھوڑا سا نمک اور تازہ پھس ہوئی کالی مرچ شامل کریں۔ تھوڑا مزہ دھنیا بھی ڈال دیں۔ اچھی طرح کس کر لیں اور ڈش میں ڈال کر اودن میں رکھیں۔ 350 فارن ہائیٹ پر پندرہ منٹ تک روسٹ کریں۔

دوسری سبزیاں بھی آپ کی طریقے سے روسٹ کر سکتے ہیں۔ اگر اس میں تھوڑا لہسن بھی شامل کر لیں تو مزہ دو بالا ہو جاتا ہے۔ ٹماٹر اور کو روسٹ کرنے سے پہلے ان میں چھکے سمیت ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اودن میں رکھنے سے خوشتر تھوڑا پائیں۔

گا جڑ اور دھنیا:

گا جڑیں چوں سمیت لے کر چھیل لیں۔ ان میں گول گول کاٹ لیں۔ ایک برتن میں ڈال کر اس قدر پانی شامل کر لیں کہ گا جڑیں ڈوب جائیں۔ ایک بڑا چمچ بھر کر دھو

شکر یا چینی ملائیں۔ تھوڑا نمک بھی شامل کر دیں۔ اسے ابالیں اور پکے دیں تاکہ گاجریں گھل کر نرم ہو جائیں۔ اسی دوران ایک چوتھائی کپ تازہ دھنیا کاٹ لیں۔ گاجریں گھلنے پر پانی نکال دیں۔ سک ہو دھنیا اور ایک بڑا پیچ مار جریں شامل کریں۔ مزید ارڈش تیار ہے۔

بھنے نماز:

نماز کو دو حصوں میں کاٹیں۔ ہر حصے پر تازہ دھنی کے چند پتے رکھیں اور اوپر خیر کی تہہ جما دیں۔ ان نمازوں کو اوون یا روسٹر میں رکھ کر پندرہ بیس منٹ تک پکا لیں۔ حتیٰ کہ خیر پکھل جائے اور نماز اچھی طرح روست ہو جائیں۔ نہایت لذیذ اور صحت بخش اور آسانی سے تیار ہونے والی ڈش ہے۔

لہسن والا بھنا پالک:

ایک گنسی پالک لے کر اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ ڈھیل تو ذکر جوں کو اچھی طرح خشک کر لیں۔ لہسن کی پوتھیاں چھیل کر بیس لیں۔ ایک گنسی پالک کے لیے کم از کم چار لہسن کی پوتھیاں ضروری ہیں۔ لہسن کو دو ٹکڑے زیتون کے تیل میں ڈال کر گوم کریں حتیٰ کہ لہسن سنہری ہو جائے۔ اب برتن میں پالک ڈال کر ڈھکے دیں اور پکی آگ پر پکائیں۔ پکاتے وقت پالک کو پلٹتے رہیں تاکہ اس میں لہسن آلود زیتون کے تیل رچ جائے۔ نہایت لذیذ بھنا پالک تیار ہے۔

سادہ پالک:

اوپر والی ترکیب کے مطابق لہسن بیس کر زیتون کے تیل میں ڈال کر سنہری کر لیں۔ اب اس میں پالک ڈال کر پکائیں۔ پک جانے پر اس پر تھوڑی سی چینی چھڑک دیں بے حد مزید ارڈش بنے گی جسے سرکہ اور چول کے ساتھ استعمال کریں۔

سبز پھلیاں اور نماز کی چٹنی:

اجزاء: تازہ سبز پھلیاں 2 انچ لمبائی میں کٹی ہوئی ایک پوٹ: لہسن تین چار جوئے زیتون کا تیل ایک بڑا پیچ 'نماز کی چٹنی' (Sauce) ایک کپ 'خیر ایک بڑا پیچ پھلیوں کو تقریباً آٹھ منٹ تک ابالیں حتیٰ کہ وہ نرم پڑ جائیں۔ (اس میں

پوٹاشیم والا نمک آدھ پیچ ملا دیں)۔ اسی دوران لہسن کو پھیل کر بیس لیں اور زیتون کے تیل میں ملا کر گرم کریں۔ جب لہسن بالکل شفاف پڑ جائے (بھورا نہ ہونے ویں ورنہ یہ کڑوا ہو جائے گا) اس میں نماز کی چٹنی ڈال کر پکائیں۔ پھلیوں میں ہے پانی نکال دیں ان پر نماز اور لہسن والی چٹنی ڈال دیں۔ اسے کسی ڈش میں ڈال کر ادھر پر خیر چھڑک دیں۔

بھنے پیاز اور شملہ مرچ:

شملہ مرچ میں دھانسی سی، ٹٹوں سے دو تین کن زیادہ ہوتا ہے۔ نیز یہ پوٹاشیم سے بھرپور ہے۔

اجزاء: لہسن 2 جوئے زیتون کا تیل 2 بڑے پیچ شملہ مرچ (بڑی) تین عدد (ٹٹوں میں کٹی ہوئی) 'پیاز ایک عدد درمیانہ (گول گول کن ہوا) کالی مرچ نمک۔

لہسن کو زیتون کے تیل میں ڈال کر گرم کریں حتیٰ کہ وہ شفاف ہو جائے۔ اسے نکال کر علیحدہ رکھیں اب اس تیل میں پیاز اور شملہ مرچ ڈال کر پکائیں تاکہ وہ بالکل نرم ہو جائے۔ اب اس میں لہسن شامل کر دیں۔ نمک، مرچ وغیرہ ڈال دیں اور پکائیں۔ نہایت مزیدار اور خوبصورت ڈش تیار ہے۔

سادہ شکر قندی:

ایک درمیانے سائز کی شکر قندی (چٹکوں سمیت) میں تقریباً 1000 ملی گرام (ایک گرام) پوٹاشیم ہوتا ہے۔ اسے اپنی خوراک کا باقاعدہ حصہ بنائیں۔ اس کے دو طریقے ہیں یا تو اسے آلوؤں کی طرح استعمال کریں۔ اس سے بھی سادہ ترکیب درج ذیل ہے۔

شکر قندی میں چند سوراخ کریں۔ پھر اسے دس منٹ تک مائیکرو پو اوون میں پکے دیں۔ نکال کر مارجرین یا کم چکنائی والی کریم کے ساتھ استعمال کریں۔

گوگھی اور خیر:

پوٹاشیم کے حصول کا ایک بہت بڑا اور عمدہ گوگھی ہے۔

اجزاء: گوگھی دو بڑے پھول (کٹے ہوئے) 'پیاز اور دھنیا باریک کٹے ہوئے 1/4

کپ کیونلا آئل ایک بڑے پیچہ پیر ایک کپ ڈی 1/2 کپ نمک مرچ۔

ایک کھلے برتن میں گوبھی کے کٹڑے ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ وہ ڈوب جائیں۔ اسے ابال دیں۔ اب برتن کو ڈھک کر بلی آج پر پائیں حتیٰ کہ گوبھی نرم ہو جائے۔ اب دھوا اور پیاز کو تیل میں ڈال کر گرم کریں تاکہ پیاز بالکل شفاف ہو جائے۔ پیر اور دھ کیس کر لیں اسے تیل والے پیاز میں ڈال دیں نمک اور مرچ بھی شامل کر دیں۔ اب اس آمیزے کو آہستہ آہستہ گرم ہونے دیں تاکہ پیچہ پیر پھل جائے۔ گوبھی میں سے پانی نکال دیں اور اسے فوس میں ڈال کر اس کے اوپر پیر وار آمیزہ ڈال دیں۔ کھانے کے لیے چٹن کریں اور دیا جائے۔

سمودی (Smoothie) جھٹ پٹ تیر صحت بخش غذا:

صحت بخش غذا کا یہ جدید تصور مختلف پھلوں، دودھ، پانی وغیرہ پر مشتمل اجزاء کو بلنڈر میں اچھی طرح گس کرنے پر منحصر ہے۔ میں نے تو سمودی کی دنوں پنا شروع کی جب میں احتیاطی ہفتہ پر گالف کھیلنے جایا کرتا تھا۔ آج کل میرے روتھریٹر میں اس کے کئی جگہ تیار پڑے رہ جاتے ہیں اور میں پورے ہفتے ان سے لطف اندوز ہوتا رہتا ہوں۔ سمودی میں مختلف اقسام کے پھل، مکینیکیم اور پلاسٹیم کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں جبکہ دودھ، مکینیکیم اور پلاسٹیم مہیا کرتا ہے۔ یوں اس کی بدولت ہم اپنے جسم میں اینکڑولائٹس کو متوازن کر سکتے ہیں۔

ایک کیلا، ایک آم اور ایک ناشپاتی معاً دھالیٹر دودھ اور شکرے کے رس پر مشتمل سمودی سے ہمیں 1600 کلو گرام سے زیادہ پلاسٹیم میسر آ سکتا ہے۔

سمودی تیار کرنے کی مختلف ترکیبیں میں نے ذیل میں دے رکھی ہیں۔ آپ اس میں حسب ضرورت تبدیلی کر سکتے ہیں اور اس کو مزید مفید اور مزید بنا سکتے ہیں۔

میں تو موسم کے پھل خرید کر انہیں فریڈ کر لیتا ہوں۔ آپ بھی یہی ہی کیجئے نیز زیادہ کپے ہوئے پھلوں کو ضائع مت کریں بلکہ انہیں سمودی بنانے میں استعمال کر لیں۔

میں اکثر سمودی میں ایک اور چیز استعمال کرتا ہوں۔ وہ ہے پروفایب

(Profibee) یہ بے لار اور بے ذائقہ مکمل پزیرا شدہ ایکٹن (Pectin) پر مشتمل ہے۔

نوٹ: پروفایب کی جگہ اسپول کا چھلکا بخوبی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ آپ کے کوئسٹرول کو قابو میں رکھنے کے لیے مددگار ہوگا۔

سادہ سمودی (Smoothie)

صبح ناشتے میں یا دوپہر کے کھانے کی جگہ اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اجزاء: پانی، آٹھ اونس، کریم کلا، دودھ، آٹھ اونس، شکرے، کارن 2 اونس، اے ہوئے انڈے 2 عدد، سٹرابیری (نمندیہ تازہ)، ایک پے، کیلا ایک، ناشپاتی ایک، چھلکا اسپول دو پڑے۔

ترکیب: سب اشیاء کو بلنڈر میں ڈال کر اچھی طرح گس کریں اور یہ آمیزہ گاڑھا محسوس ہو تو تھوڑا دودھ یا پانی مزید ملائیں۔ نہایت حد یا سمودی تیار نہ۔ ایک دلہذا آزمائیں آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

آئس کریم سمودی

اجزاء: پانی، آٹھ اونس، کریم کلا، دودھ، آٹھ اونس، شکرے، کارن 2 اونس، اے ہوئے انڈے 2 عدد، کیلا ایک، عدد، مالٹا چھوٹا (بچ نکال کر)، ایک عدد، شہد ایک پڑا، چھلکا، کاسٹ آدھا چائے کا چمچ، اسپول 2 پڑے۔

ترکیب: تمام اجزاء کو گس کر کے بلنڈر کریں اور فریڈر میں محفوظ کریں۔

سٹرابیری سمودی

میری رہائش کیلیفورنیا میں ہے جہاں سٹرابیری بہت پائی جاتی ہیں۔ موسم بہار میں سٹرابیری کا میلہ بھی منعقد ہوتا ہے۔ جب موسم ہوتا ہے تو میں خوب سٹرابیری لے لیتا ہوں اور پیچھے بکر انہیں فریڈ (Freez) کر لیتا ہوں۔

اجزاء: دودھ (کریم کے بغیر)، آٹھ اونس، پانی، آٹھ اونس، انڈے اے اے 2 عدد

انگور کرس (خمند شدہ) 2 اونس کیلا ایک عدد سٹراپیریز (تازہ یہ خمند شدہ) دو کپ
کوکو پاؤڈر دو پڑے جیج پرو فائیب یا اسفول چمکا دو جیج۔

چاکلیٹ، موگ بھلی والی سمودی

اجزاء: پانی آٹھ اونس کریم کلک دو دھ شہ ادنس کیلا ایک عدد ناشپاتی ایک عدد ابلے
اڑے 2 عدد عکترے کرس (خمند شدہ یا تازہ) 2 اونس موگ بھلی کاتیل 2 یا 3 پڑے
جیج شہد 2 پڑے جیج کوکو پاؤڈر 2 لبا لب بھرے پڑے جیج پرو فائیب یا چمکا اسفول 2
پڑے جیج۔

ترکیب: حسب سابق تمام اشیا کو کس کر کے بلیٹ کریں۔ فریز میں رکھیں۔

خربوزے کی سمودی

خربوزے کے موسم میں اس سے لطف اندوز ہوں۔

اجزاء: عکترے / مالے کائیں 8 اونس خربوزے کی پھاٹکیں ایک تریوز کی پھاٹکیں
(جی کال کر) 2 کپ شہد 2 پڑے جیج۔

میٹھے اور مٹھائیاں

کھانوں میں بھلوں کو شامل کرنے کا ایک بھترین طریقہ ان سے مٹھائی یا مٹھا
بنانا ہے۔ مٹھائی آسان اور نہایت جلدی تیار ہونے والی ڈشز ہیں۔

کیلے کی مٹھائی

اجزاء: اجرین یک پڑا جیج دسی شر ایک پڑا جیج لمبے زرخ کائے ہوئے کیلے 2 عدد
ونلا آٹس کریم حسب ضرورت۔

ترکیب: کسی برتن میں مارجرین کو چمکلائیں اور اس میں شکر شامل کر کے بجا

گرم کریں۔ اسے ہاتھ رہیں۔ حتیٰ کہ شکر بھل کر مارجرین میں شامل ہو جائے۔ اب
اس میں کیلے ڈال کر نرم کریں تاکہ کیلے سنہری ہو جائیں۔ آٹس کریم میں یہ کیلے شامل کر
کے پیش کریں یہ مقدار دو افراد کے لیے ہے۔

سیب کا میٹھا

اجزاء: ایک سیب فی فرد کیرمیل (Caramel) آٹس کریم اخروٹ کی گری 2 پڑے
جیج۔

سیب کے ٹکڑے کر کے پلٹ میں ڈالیں۔ ان پر آٹس کریم ڈال دیں اوپر
اخروٹ کی گری ڈالیں۔

بھنا اناس

اجزاء: اناس کے قلعے گول کیے ہوئے شہد یا دسی شکر
ترکیب: ایک کھلے برتن میں اناس کے قلعے ڈالیں ان پر شہد یا شکر چھڑک
دیں۔ نہیں گرم کریں حتیٰ کہ وہ بھورے ہو جائیں۔ کوئلوں پر بھی انہیں بھونا جاسکتا ہے۔

آم اور ابلے چاول

اجزاء: ایک بڑا آم پھیل کر قلعے بنالیں ابلے چاول 2 کپ ناریل کا دودھ یا کریم نکلا
دودھ۔

ترکیب: بڑی پلٹ میں ایک طرف آم کی قاشیں لگا دیں۔ دوسری طرف
گرم چاول ڈال دیں۔ تھوڑا دودھ بھی شامل کریں۔ نہایت ہی ڈاکھ دار ڈش ہے۔ تھکی
ریستورانوں کے مینو میں اکثر شامل ہوتی ہے۔

بنیر اور پھلوں کا میٹھا

اجزاء: سیب ایک عدد ناشپاتی ایک عدد انگور ایک عدد بنیر ایک اونس۔

ترکیب: سیب اور ناشپاتی کی باریک قاشیں کاٹ لیں اور انہیں مکئی پلٹ میں چالیں ایک طرف انکو ڈال دیں بغیر ساتھ شامل کر دیں۔

آڑو کا میٹھا

اجزاء: دس بھریاں (تازہ یا مخمد حالت میں) 114 کپ دس شکر 3 بڑے چمچ پانی 1/2 کپ آڑو بڑے سائز کے 4 عدد (کھڑے کئے ہوئے) لیموں کا رس ایک چمچ وینلا آئس کریم حسب ضرورت۔

ترکیب: ایک کھلے برتن میں دس بھریاں شکر پانی ڈال کر گرم کریں (پانچ منٹ تک) اس میں آڑو ملا دیں اور اسے تھیں سے چار منٹ تک پکائیں حتیٰ کہ وہ نرم ہو جائیں۔ اب اس میں لیموں کا رس ڈالیں اور اچھی طرح ملا لیں۔ ان آڑوؤں کو چار فشریز میں برابر برابر ڈال دیں اور اس کے اوپر آئس کریم ڈالیں پھر اس پر بچا ہوا آئس کریم ڈال کر پیش کریں۔

کیلے اور چاکلیٹ کی پڈنگ

ایک کیلے کو کاٹ کر اسے چاکلیٹ پڈنگ (پکی ہوئی) میں کس کر دیں۔ یا پھر پڈنگ میں 2 لہاب بھرے بڑے چمچ کو کو پاؤڈر ڈال کر اس میں کیلا کاٹ کر ڈالیں۔

بلند پریش گھٹانے والا گرم گرم کوکو

ایک کپ کریم کھلا دودھ گرم کریں۔ اس میں دو بڑے چمچ کوکو اور ایک چمچ جینی (یا کوئی مصنوعی میٹھا) ڈال دیں اور ہلائیں۔ گرم کوکو تیار ہے۔

گرم کوکو کے علاوہ کئی متبادل ڈانکے بھی دستیاب ہیں۔

مثلاً گرم دودھ میں اورنج مارملیڈ یا رس بھری کے حام کا ڈالیں۔ ایک چمچ انکورا رس یا گھنٹے کے دان ملا لیں پھر اس میں کافی کا ایک چمچ ڈالیں۔ اچھی طرح چمکائیں۔ گرم کافی تیار ہے۔

نیو یارک کی انڈے والی کریم

ایک بڑے گلاس میں دو بڑے چمچ چاکلیٹ میرپ اور ایک چمچ کو کو پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اب اس میں چار اونس دودھ (بغیر بالائی کے) شامل کر کے خوب ہلائیں پھر اس میں چار اونس کلب سوڈا ڈالیں اور چار اونس دودھ ڈال کر آہستہ سے ہلائیں تاکہ جھاگ بن جائے۔ برف ڈال کر مہانوں کو پیش کریں۔



18

اپنے دل سے بوجھ اتار بھیجئے

بلڈ پریشر اول کے عوارض اور قالج سے بچاؤ کا ذکر کرتے ہوئے میں اس بار سے میں اہم ترین بات تو فراموش کر بیٹھا۔ اب تک آپ نے ذہنی جسمانی تباہی سے نمٹنے، وزن میں کمی، سگریٹ نوشی ترک کرنے، جسمانی طور پر زیادہ سرگرم ہونے، اپنی خوراک کو بہتر بنانے، نمک اور سوزیم کے استعمال کو غیر موثر کرنے کے بارے میں پڑھا ہے۔ علاوہ ازیں آپ کو ایسے موثر غذائی کنٹینرس کے بارے میں بھی کافی معلومات حاصل ہو چکی ہیں جن کے استعمال سے بلڈ پریشر پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

دل کے عوارض، بلڈ پریشر اور قالج سے بچاؤ کے لیے یہ سب چیزیں کافی ہیں؟ یا کسی چیز کی کمی ہے؟

اگر کوئی ادویہ ساز کمپنی کوئی ایسی دوا دریافت کر لے جو بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں سے بچاؤ اور علاج کی یقینی ضمانت دے تو پھر تو دنیا بھر کے ڈاکٹر وہی دوائے میں لکھیں گے اور وہ کمپنی مالدار ہو جائے گی!

لیکن ایسا ممکن نہیں کیونکہ علاج کی اصل کلید آپ کے اپنے دل و دماغ میں موجود ہے اور وہ ہے پورے غلوں اور لگن سے مرض سے نجات پانے کا ارادہ! تقریباً بیس سال پہلے کی بات ہے کہ میرے سرجن نے مجھے بتایا کہ اگر میرا

دوسرا بائیں پاس آپریشن ہوا تو میں زندہ نہیں بچوں گا اور میرے بچے ختم ہو جائیں گے۔ اس دن خیالوں ہی خیالوں میں مجھے اپنی بیوی روتے ہوئے میرے بچوں سے یہ کہنی نظر آئی کہ اب تمہارے ڈیڈی کبھی واپس نہیں آئیں گے۔ اس وقت مجھے یہ خیال آیا کہ اگر میرے بچے کالج میں پہنچ جائیں تو اس وقت میں بڑی خوشی سے موت کو گلے لگا لوں گا۔ اپنے بچوں کو کالج تک پہنچانے کا عزم میرے لیے ایک تحریک بن گیا جو مجھے مسلسل اپنی بیماری کے خلاف لڑنے کا جذبہ فراہم کرتا رہا۔

بلاشبہ میری اس لگن نے مجھے جو نعمت و حوصلہ عطا کیا اسے نتیجہ میں میرے دونوں بچے کالج سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد اپنے پیشہ ورانہ کاموں میں مصروف ہیں۔ میری عمر میرے مرحوم والد کی عمر سے کہیں زیادہ ہو چکی ہے۔ میرے ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ میرے تمام طبی ٹیسٹوں کے نتائج بے حد شاندار ہیں۔ اس کتاب کے چھپنے تک میری ریٹائرمنٹ کا وقت آچکا ہوگا۔ میرے خدا! میں نے تو اتنی لمبی زندگی کا تصور بھی نہیں کیا تھا۔

لیکن اب میں لاپٹی ہو گیا ہوں! زندگی اس سے پہلے بھی اتنی خوبصورت اور اچھی نہ تھی۔ مجھے اپنی بیوی سے محبت ہے اور مجھے امید ہے کہ ہم دونوں ساتھ ساتھ بوڑھے ہوتے جائیں گے اور اپنی محبت کے ثمرات سے جی بھر کر لطف اندوز ہوتے رہیں گے۔ اس اور چھٹی (ہمارے بچے) آج بھی اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی کے بارے میں مجھ سے مشورہ کرتے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ میں داوا بنے تک زخمی رہوں اور اپنے پوتوں پوتیوں کو کھلاؤں۔ کاش میرے والد کو بھی اپنے پوتے پوتی کو دیکھنے کا موقع ملے۔ ان اعیانوں اور مستقبل کے خواہوں کو عملی جامہ پہنانے کی لگن ہی مجھے جذبہ اور محنت عطا کرتی ہے۔

یہ تو قسم میری کہانی! آپ کی کیا ہے؟ اپنی صحت کے حوالے سے آپ کی لگن؟ جذبہ اور محنت کی وجوہات کیا ہیں؟ آپ اپنا بلڈ پریشر کم کر کے اپنے دل پر سے بوجھ کیوں ہٹانا چاہتے ہیں؟ کون سی بات آپ کو تیز تیز میرے کرنے پر آمادہ کرتی ہے جبکہ وہ وقت آپ کی وہی دیکھ کر بھی گزار سکتے ہیں؟ صرف منہ کے سوا کی بجائے کون سی چیز آپ کو اپنی غذا

کتاب اور مصنف کے بارے میں چند باتیں

بلڈ پریشر اور ذیابیطس موجودہ دور کے عمومی امراض ہیں جسے دیکھو ان امراض میں جتنا نظر آتا ہے۔ ان امراض کے حکام افراد ایلو پتھی ہو میو پتھی طب یونانی سے لے کر تعویذ گنڈے۔ دم دورہ دیک آزار ہے ہیں لیکن خاطر خواہ کامیابی نہیں بھی ممکن نہیں ہوئی۔ اشتہاری ڈاکٹروں اور ٹیکسوں کے بلند بایگ دعوے جن میں پانائٹس سے لے کے ذیابیطس بلڈ پریشر سمیت دنیا کے ہر مرض سے نجات دلانے کا خواب دکھایا جاتا ہے۔ عوام الناس کی جیبیں خالی کرنے اور ان کے امراض کو زیادہ گھمبیر اور پیچیدہ بنانے کے جتن کئے ہی ثابت ہوئے ہیں۔

ایسی صورتحال میں رابرٹ ای کووالسکی کی تصنیف ”آٹھ ہفتوں میں بخیر دو بلڈ پریشر سے نجات“ کے بارے میں بھی بادی انکسر میں ایسا ہی تاثر ہو سکتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ کووالسکی کی ذاتی زندگی ہی اس کتاب کے قابل عمل اور موثر ہونے کا ثبوت ہے۔

ذرا اس شخص کا تصور کیجئے جسے خاندانی وراثت میں بلڈ پریشر کا مرض ملا ہو۔ والد محض ستاون برس کی عمر میں دل کا دورہ پڑنے سے انتقال کر گئے ہوں۔ کووالسکی کے مطابق دل کے اس دورے کی بڑی وجہ بلڈ پریشر کا عارضہ تھا۔ پچیس برس کی عمر میں

1978ء میں خود کو والسکی کو دل کا دورہ پڑا۔ اسی سال دل کی تین ٹائیس بند ہونے کی وجہ سے ان کی بائی پاس سرجری ہوئی اور 1984ء میں دوبارہ دل کا چار ٹائیس کا بائی پاس ہوا۔ تب سے وہ ایک واضح عزم اور لامتناہی طبی تجسس کے ساتھ نہ صرف دل کی بیماری اور بلڈ پریشر کے خلاف نبرد آزما ہیں بلکہ انہوں نے دوسرے لوگوں کو ان امراض سے بچانے اور صحت مند بنانے کے لیے اپنی زندگی وقف کر دی ہے۔

1978ء میں بائی پاس سرجری کے بعد اکلطی ماہرین کی رائے تھی کہ کووالسکی زیادہ سے زیادہ مزید دس سال زندہ رہیں گے لیکن جدید طبی تحقیقات کے نتائج کو اپنی بیماری سے لڑنے کے لیے جس لڑائی اور مہارت سے انہوں نے استعمال کیا ہے وہ نہ صرف قابل ستائش ہے بالکل قابل تقلید بھی۔ اسی لیے آج تیس سال کا عرصہ گزرنے پر بھی وہ قابل رشک زندگی گزار رہے ہیں اور دوسرے لوگوں کو دل کی بیماریوں سے بچنے کے گر بھی سکھا رہے ہیں۔ کووالسکی کا ایک ہی پیغام ہے۔ ”گئے بندھے طبی عقائد کو جدید تحقیق کی روشنی میں پرکھتے رہو اور اس حوالے سے اپنی زندگی کے معمولات میں تبدیلی لاتے رہو دل کے امراض پر فتح پانا آپ کا مقدر ہے۔“

کووالسکی پیچے کے لحاظ سے میڈیکل جرنلسٹ ہیں اور گزشتہ اڑتیس برس سے وہ نہایت عام فہم اور سادہ زبان میں ان طبی حقائق کو عیاں کرنے میں مصروف عمل ہیں جن کی روشنی میں دل کے امراض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ 1987ء میں ان کی کتاب ”آٹھ ہفتوں میں کو لیشرول سے نجات“ منظر عام پر آئی۔ 2002ء میں اس کتاب کا نظر ثانی شدہ دوسرا ایڈیشن شائع ہوا۔ طبی حلقوں میں کووالسکی نہایت مقرب مانے جاتے ہیں وہ معالجین اور پیشہ ور افراد کو آواز دہ کرتے بلکہ اکساتے ہیں کہ محض کنوین کا مینڈک بننے کی بجائے دل کے عوارض سے نمٹنے کے لیے غرور و حاجی طریقے بھی اختیار کریں اور اس ضمن میں جدید تحقیق کے ثمرات سے بہرہ ور ہوں۔

کووالسکی بتاتے ہیں کہ 1978ء میں جب انہیں دل کا دورہ پڑا تو وہ چشم تصور سے اس بات کا جائزہ لیتے رہے کہ ان کی بیوی اور بچوں کی زندگی اپنے خاوند اور باپ کے بغیر کیسے گزرے گی۔ اس وقت انہوں نے مهم ارادہ کر لیا تھا کہ وہ ہر وہ کام کرنے کو